

ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ  
«УНИВЕРСИТЕТ ГРАЖДАНСКОЙ ЗАЩИТЫ  
МИНИСТЕРСТВА ПО ЧРЕЗВЫЧАЙНЫМ СИТУАЦИЯМ  
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ»

**АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ОБЩЕЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНО-  
ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
В УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ СИЛОВЫХ СТРУКТУР**

*Материалы II Международной научно-практической конференции*

*14 апреля 2022 года*

Минск  
УГЗ  
2022

УДК 796(043.2)  
ББК 75  
А43

### **Организационный комитет конференции:**

Председатель – *первый зам. нач. УГЗ МЧС Беларуси И.А. Радьков.*

Заместитель председателя – *д-р тех. наук, профессор, профессор БГУФК Т.П. Юшкевич.*

Ответственный редактор – *канд. физ.-мат. наук, доц., зам. нач. УГЗ МЧС Беларуси А.Н. Камлюк.*

Технический секретарь – *заслуженный тренер Республики Беларусь, преподаватель кафедры ФПиС УГЗ МЧС Беларуси В.В. Зырянов.*

Редакционная коллегия:

*нач. каф. ПАСП УГЗ МЧС Беларуси А.Р. Самсоник;*

*нач. каф. ФПиС УГЗ МЧС Беларуси Ю.Н. Дубовик;*

*канд. пед. наук, доц., доц. каф. ФПиС УГЗ МЧС Беларуси Е.А. Чумила.*

**А43** **Актуальные** вопросы общей и профессионально-прикладной физической подготовки в учебных заведениях силовых структур : сб. материалов II Международной научно-практической конференции. – Минск : УГЗ, 2022. – 156 с.  
ISBN 978-985-590-152-6.

Материалы посвящены актуальным направлениям общей и профессионально-прикладной физической подготовки в учебных заведениях, также рассмотрены перспективные направления развития профессионально-прикладных видов спорта на современном этапе. Рассмотрены следующие вопросы: теоретико-методические проблемы современной системы физической подготовки; актуальные вопросы профессионально-прикладной физической подготовки обучающихся и работников силовых структур Республики Беларусь; психолого-педагогические аспекты подготовки специалистов системы обеспечения национальной безопасности Республики Беларусь; физическая подготовка и спорт в профессиональной деятельности работников силовых структур; формирование физической готовности к профессиональной деятельности у специалистов силовых структур Республики Беларусь; пожарно-спасательный спорт: проблемы и перспективы; физическая подготовка и спорт: проблемы и перспективы.

Тезисы не рецензировались, ответственность за содержание несут авторы.

**УДК 796(043.2)**  
**ББК 75**

**ISBN 978-985-590-152-6**

© Государственное учреждение образования «Университет гражданской защиты Министерства по чрезвычайным ситуациям Республики Беларусь», 2022

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Богачев Е.С.</b> Развитие координационных способностей курсантов Академии МВД Республики Беларусь, средствами спортивных игр	6
<b>Булыга Д.М., Чумила Е.А.</b> Разработка нормативных критериев для определения уровня общей и специальной физической подготовленности спасателей	8
<b>Васильцов В.И.</b> Профессионально-адаптационная физическая подготовка	11
<b>Гаврошко В.С., Черноусик А.А.</b> Теоретико-методические проблемы современной системы физической подготовки	13
<b>Гурин А.А., Войтехович Д.Р., Чумила Е.А.</b> Роль профессионально-прикладной физической подготовки в системе профессионального становления обучающихся МЧС Республики Беларусь	14
<b>Демьянов В.В., Петрок В.А.</b> Самостоятельная физическая подготовка обучающихся в образовательном процессе университета	18
<b>Демьянов В.В., Черноусик А.А., Петрок В.А.</b> Закаливание как средство укрепления здоровья спасателей-пожарных	20
<b>Дубовик Ю.Н., Журов И.А., Медведева Д.В.</b> Методика развития профессиональных качеств спасателей на основе применения комплекса профессионально-прикладных физических упражнений	22
<b>Дубовик Ю.Н., Рыжков М.Б., Косик Д.Н.</b> Проблемы основных принципов современной физической подготовки	26
<b>Елсукова Ю.А.</b> Физическая подготовка пожарных-спасателей в условиях пандемии COVID-19	28
<b>Жупиков И.Д.</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка курсантов Академии МВД Республики Беларусь как одна из составляющих профессиональной подготовки сотрудников правоохранительных органов	29
<b>Зубович В.А., Качурин А.С.</b> Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности	32
<b>Зырянов В.В.</b> Определение влияния физических упражнений профессионально-прикладной направленности на состояние центральной нервной системы спасателей	33
<b>Каримбоев Р., Петросова Л.И.</b> Физическая подготовка – необходимое условие для специалистов «Безопасность жизнедеятельности»	37
<b>Качурин А.С., Бобков А.В.</b> Физическая подготовка и спорт в профессиональной деятельности работников МЧС	40
<b>Козич Е.К., Сорокин А.В.</b> Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре	42
<b>Козлов Е.А., Маркач И.И.</b> Разработка и научное обоснование комплекса профессионально-прикладных физических упражнений для подготовки спасателей	43
<b>Кравцов Е.Д., Качурин А.С.</b> Виды бега и их влияние на здоровье человека	52

<b>Кравченя Н.И.</b> <i>Совершенствование психофизической подготовки личного состава ОПЧС в процессе обучения</i>	55
<b>Кулинкович Е.К.</b> <i>Особенности отношения работников сферы управления к сохранению и поддержанию своего здоровья</i>	57
<b>Лексаков М.А., Оляха Н.М.</b> <i>Спорт как хобби с высокой перспективой</i>	59
<b>Лемешевский О.О.</b> <i>Факторы, влияющие на психику специалистов системы обеспечения национальной безопасности в экстремальных условиях</i>	61
<b>Лисовский С.Б.</b> <i>Структура и направленность занятий по силовому фитнесу студентов</i>	64
<b>Лосева И.И.</b> <i>Организационно-педагогические подходы к формированию профессионально-прикладных навыков у студентов средствами физической культуры и спорта</i>	69
<b>Максимов П.В., Мартос В.А., Шакинко А.В.</b> <i>Планирование и методические приемы управления тренировочным процессом женщин в пожарно-спасательном спорте в годичном цикле</i>	73
<b>Максимов П.В., Шакинко А.В., Мартос В.А.</b> <i>Методика подготовки курсантов в подъеме по штурмовой лестнице в пожарно-спасательном спорте на начальном этапе спортивной подготовки</i>	78
<b>Маркач И.И.</b> <i>Роль физической культуры и спорта в обеспечении здоровья обучающихся учреждений высшего образования силового блока</i>	82
<b>Маркач И.И., Журов И.А.</b> <i>Основы профессионально-прикладной физической подготовки спасателей</i>	85
<b>Медведева Д.В., Чумила Е.А.</b> <i>Теоретические аспекты профессиональной подготовки спасателей МЧС Беларуси</i>	87
<b>Морозов П.В., Писченков И.А., Писченкова Я.С.</b> <i>Влияние психологической разгрузки в органах и подразделениях по чрезвычайным ситуациям</i>	89
<b>Петрок В.А., Черноусик А.А., Самсоник А.Р.</b> <i>Особенности занятий избранным видам спорта или системой физических упражнений</i>	91
<b>Рафикова А.Р.</b> <i>Роль личности преподавателя в современной системе физической подготовки высококвалифицированных кадров</i>	92
<b>Савич Д.Н.</b> <i>Некоторые аспекты обучения военнослужащих боевым приемам борьбы</i>	96
<b>Садыг-заде У.А.</b> <i>Формирование психологической подготовленности студентов в условиях чрезвычайной ситуации</i>	103
<b>Самотуга А.В.</b> <i>Профилактика травматизма на практических занятиях по физической подготовке курсантов Академии МВД Республики Беларусь</i>	106
<b>Самсоник А.Р., Демьянов В.В., Попко Е.Р.</b> <i>Эмпирическая обусловленность силовой физической нагрузки и выносливости при формировании профессиональных навыков в пожарной аварийно-спасательной подготовке</i>	109
<b>Симонов А.Е., Тихонович С.А., Липницкий С.Г.</b> <i>Физическая подготовка как основа самосовершенствования</i>	117

<b>Сорокин А.В., Гудков А.А.</b> <i>История развития физической культуры как дисциплины</i>	118
<b>Урбанович О.В.</b> <i>Определение уровня общей и профессионально-прикладной физической подготовленности спасателей подразделений МЧС Республики Беларусь за многолетний период</i>	121
<b>Шишко М.И.</b> <i>Психологические аспекты физической культуры современной молодежи</i>	124
<b>Федькович В.А., Юрчик Е.В.</b> <i>Туристско-прикладное многоборье как средство повышения профессиональной и физической подготовки обучающихся Университета гражданской защиты МЧС Беларуси</i>	126
<b>Харак Я.В., Сорокин А.В.</b> <i>Символика и атрибутика олимпийских игр</i>	129
<b>Чумила Е.А., Маркач И.И.</b> <i>Определение психологической готовности спасателей к риску в условиях профессиональной деятельности</i>	131
<b>Шакинко А.В., Мартос В.А., Максимов П.В.</b> <i>Методика подготовки курсантов в преодолении 100-метровой полосы с препятствиями в пожарно-спасательном спорте на начальном этапе спортивной подготовки</i>	137
<b>Шипилов Р.М., Казанцев С.Г., Гринченко Б.Б.</b> <i>Практический пожарный тест как средство подготовки обучающихся к профессиональной деятельности</i>	141
<b>Шпиленко А.Ю., Васильцов В.И.</b> <i>Особенности физической подготовки будущих офицеров-спасателей Университета гражданской защиты МЧС Беларуси</i>	146
<b>Юрченко В.С.</b> <i>О биомеханике выполнения упражнения со штурмовой лестницей в пожарном спорте</i>	148
<b>Юшко Я.Н., Борисова Т.С.</b> <i>Гиподинамия студентов как фактор риска неинфекционной патологии</i>	152

# РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ КУРСАНТОВ АКАДЕМИИ МВД РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ, СРЕДСТВАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР

Богачев Е.С.

*Академия МВД Республики Беларусь, г. Минск*

Развитие физических качеств является необходимой предпосылкой для целостного формирования специалистов в будущем, обучающихся в вузах, и военизированных подразделениях (структурах). Неотъемлемой частью формирования профессиональной культуры личности современного специалиста является физическая подготовка. Среди большого разнообразия средств физического воспитания, используемых в целях гармонического развития личности, таких как например дистанционный бег, спортивные единоборства, водно-технические виды, немаловажное значение занимают спортивные игры, и в особенности такие как футбол, волейбол, хоккей, баскетбол и т.д.

Процессу физической подготовки в вузах силовых структур уделяется повышенное внимание. Множество авторов предлагают различные пути решения физической подготовленности. Одновременно с вышесказанным в научной среде встречается немало трудов, в которых первоочередное значение в решении задач по профессиональной подготовленности отдается развитию физическим качествам, в частности координационным способностям. Анализ литературных данных показывает, что достаточно большое количество авторов отмечают высокую корреляцию между уровнем развития координационных способностей и временем разучивания новых технических действий.

Таким образом, можно предположить, что развитие координационных способностей среди курсантов Академии МВД путем внедрения в учебный процесс специальных подготовительных упражнений посредством игры в волейбол, по нашему мнению, будет положительно влиять на разучивание и дальнейшее совершенствование технических действий, предусмотренных учебной программой учреждения образования «Академия Министерства внутренних дел Республики Беларусь».

Современный волейбол как вид спорта предъявляет высокие требования к подготовленности спортсменов. Это обусловлено тем, что в процессе соревновательной деятельности перед спортсменами поставлены задачи, решение которых без проявления технического и тактического мастерства, и необходимого уровня развития физических качеств в целом, и координационных способностей в частности, не представляется возможным.

Согласно терминологии теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки, под координационными способностями (ловкостью) следует понимать те способности человека, благодаря которым он в состоянии осваивать новые движения, а также перестраивать свою двигательную

деятельность в соответствии с требованиями внезапно изменяющейся обстановки. Исходя из специфики волейбола, координационные способности охватывают полностью все аспекты как вида спорта, так как проявляются во всех технических и тактических действиях [1].

Если рассматривать координационные способности через призму спортивных игр, в частности волейбола, то значительная их роль отводится обеспечению экономного расходования энергетических ресурсов. Это обусловлено тем, что именно рациональная дозировка мышечного усилия во времени, пространстве, и по степени напряжения, приводит к рациональному расходованию усилий.

Исходя из вышеописанного, координационные способности (ловкость), являются сложным многокомпонентным объектом исследования, состоящим из сенсомоторных и психофизиологических составляющих. Уровень развития ловкости зависит как от врожденных задатков, так и от степени тренированности данного физического качества как такового. В последствии обучение новым техническим действиям будет напрямую зависеть от текущего уровня координационных способностей спортсмена.

Координационные способности, как правило, развиваются и совершенствуются специальными подготовительными упражнениями, соревновательным методом. Это объясняется тем, что перенос качества ловкости с одних упражнений на другие невелик [1, 2].

Существует определенная закономерность в развитии первого компонента ловкости, который проявляется в быстроте обучения движениям: чем больше упражнений умеет выполнять спортсмен, тем легче и быстрее он способен обучиться новому упражнению. Помимо этого, в процессе овладения новыми движениями происходит разностороннее воспитание двигательных качеств, и это так же благоприятно сказывается на развитии координационных способностей.

Для развития координационных способностей должны быть соблюдены определенные условия. Во-первых, процесс обучения ловкости должен быть непрерывен. Во-вторых, упражнения, направленные на развитие координационных способностей должны содержать элементы новизны. Однако необходимо учитывать тот факт, что несмотря на то, что разучивание любого упражнения способствует развитию ловкости, то по мере овладения техникой самого упражнения, влияние его на развитие координационных способностей уменьшается. Следовательно, в тренировочном процессе необходимо периодически вносить изменения либо в сами упражнения, либо в условия их выполнения.

Для развития способности мгновенно перестраивать свою деятельность (второй компонент ловкости), как правило, используются упражнения в которых спортсмену необходимо реагировать на условный сигнал. После успешного освоения предыдущего этапа, спортсмен воспитывает способность предугадывать действия соперника.

Так же применение определенных методических приемов может ускорить процесс воспитания координационных способностей. Примером может послужить выполнение уже знакомых упражнений в незнакомых условиях.

Специальные подготовительные упражнения, используемые в волейболе, создают предпосылки для развития способности к перестроению движений в изменяющихся ситуациях, а также способности переходить от одних движений к другим. Кроме вышесказанного существует прямая зависимость между уровнем развития координационных способностей и способностей к адекватной оценке собственных движений и положений тела в пространстве, это значит, что выполнение любых технических действий определяется ролью координационных способностей. Чем более точно спортсмен будет ощущать движения своего тела, тем его способность к перестроению двигательного действия будет более высока.

Таким образом, координационные способности являются результатом сложного сочетания сенсомоторных и психофизиологических свойств человека. Данные свойства зависят не только от врожденных предпосылок - задатков, а также в их развитии в процессе воспитания и целенаправленной подготовки, способствующих более успешной реализации двигательных задач, а также – при обучении – более качественному овладению двигательными действиями.

Следовательно, можно предположить, что процесс внедрения специальных подготовительных упражнений по средствам спортивных игр, в частности волейбола, может способствовать наиболее быстрому разучиванию и совершенствованию технических действий, предусмотренных программой учреждения образования «Академия Министерства внутренних дел Республики Беларусь», однако данный вопрос нуждается в дальнейшем исследовании.

### **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ**

1. Марков, К.К. Проблемы оценки и формирования психомоторных качеств спортсменов в сложнокоординационных видах спорта / К.К. Марков, М.Д. Кудрявцев, О.О. Николаева // Международный журнал экспериментального образования. – 2013. № 10. – С. 121-125.
2. Лях, В.И. Развивать координационные способности / В.И. Лях, Н.А. Панфилова // Дошкольное воспитание. – 1991. – № 7. – С. 16-17.

### **РАЗРАБОТКА НОРМАТИВНЫХ КРИТЕРИЕВ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ УРОВНЯ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПАСАТЕЛЕЙ**

**Булыга Д.М., Чумила Е.А.**

*Филиал «Институт переподготовки и повышения квалификации»  
Университета гражданской защиты МЧС Беларуси, п. Светлая Роща,  
г. Борисов*

В результате анализа научно-методической литературы, а также обобщения мнений ведущих специалистов в области теории и методики физического воспитания и спорта, специалистов ОПЧС, включая работников центра организации спортивно-массовой работы Республиканского отряда



специального назначения «Зубр» определены физические упражнения максимально отражающие уровень общей физической подготовленности и позволяющие определить степень формирования двигательных навыков и показатели развития физических качеств спасателей. К числу данных упражнений отнесены: «Подтягивание на перекладине», «Подъем переворотом на перекладине», «Комбинированное силовое упражнение на перекладине», «Сгибание-разгибание рук в упоре лежа», «Комплексное силовое упражнение», «Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях», «Поднимание туловища из положения лежа на спине», «Подъем ног к перекладине», «Вис на перекладине», «Бег на 100 метров», «Челночный бег 10 x 10 метров», «Челночный бег 4 x 100 метров», «Бег на 400 метров», «Бег на 1000 метров», «Бег на 3000 метров», «Комплекс «Берпи», «Стойка в упоре лежа на предплечьях», «Плавание на 100 метров вольным стилем», «Прыжки через скакалку», «Метание гранаты 700 г с разбега», «Лыжная гонка на 5000 метров», «Приседание со штангой весом пол массы собственного тела на плечах», «Жим штанги весом пол массы собственного тела от груди на горизонтальной скамье», «Лазание по канату без помощи ног» [1].

Исследования по определению критериев оценки уровня общей подготовленности спасателей организованы и проведены на базе УГЗ МЧС. В исследованиях, которые проводились с апреля по сентябрь 2021 года приняли участие 640 человек, из числа работников и обучающихся УГЗ МЧС, а также спасателей подразделений МЧС, проходящих обучение в рамках первоначальной подготовки.

Основу для определения критериев оценки уровня подготовленности спасателей (10-бальная шкала) составили показатели среднего арифметического и среднего квадратического отклонения (таблица 1).

Таблица 1 – Нормативные показатели, характеризующие уровень общей и специальной физической подготовленности

Наименование упражнения	Ед. измер.	Уровень общей и специальной физической подготовленности				
		высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
Подтягивание на перекладине	Кол-во раз	17 и более	14-16	11-13	8-10	< 8
Подъем переворотом на перекладине	Кол-во раз	14 и более	12-14	9-11	6-8	< 6
Комбинированное силовое упражнение на перекладине	Кол-во раз за 5 мин.	6 и более	4-5	2-3	1 и два элемента	< 1
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	Кол-во раз	30 и более	25-29	19-24	14-18	< 14
Поднимание туловища из положения лежа на спине	Кол-во раз за 1 мин.	52 и более	48-51	43-47	38-42	< 38
Подъем ног к перекладине	Кол-во раз	22 и более	19-21	15-18	9-14	< 9
Вис на перекладине	Мин., с	2 мин. и более	1.45-1.59	1.30-1.44	1.15-1.29	< 1.15
Бег на 100 метров	Секунды	13.00 и быстрее	13.01-13.30	13.31-13.60	13.61-13.90	> 13.90
Челночный бег 10 x 10 метров	Секунды	24.80 и быстрее	24.81-25.40	25.41-25.80	25.81-26.20	> 26.20
Челночный бег 4 x 100 метров	Мин., с	1.04 и быстрее	1.05-1.10	1.11-1.18	1.19-1.25	> 1.25
Бег на 400 метров	Мин., с	0.58 и быстрее	0.59-1.02	1.03-1.06	1.07-1.12	> 1.12

Наименование упражнения	Ед. измер.	Уровень общей и специальной физической подготовленности				
		высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
Бег на 1000 метров	Мин., с	3.05 и быстрее	3.06-3.12	3.13-3.20	3.21-3.30	> 3.30
Бег на 3000 метров	Мин., с	11.30 и быстрее	11.31-11.50	11.51-12.15	12.16-12.35	> 12.35
Комплекс «Берпи»	Кол-во раз за 2 мин.	48 и более	44-47	38-43	33-37	< 37
Стойка в упоре лежа на предплечьях	Мин., с	3.00 и более	2.50-2.59	2.35-2.49	2.20-2.34	< 2.20
Плавание на 100 метров вольным стилем	Мин., с	1.35 и быстрее	1.36-1.45	1.46-1.55	1.56-2.10	> 2.10
Прыжки через скакалку	Кол-во раз за 2 мин.	250 и более	238-249	225-237	218-224	< 218
Метание гранаты 700 г с разбега	Метры	48 и более	42-47	36-41	30-35	< 30
Лыжная гонка на 5000 метров	Мин., с	24.00 и быстрее	24.01-25.30	25.31-26.30	26.31-28.00	> 28.00
Приседание со штангой весом пол массы собственного тела на плечах	Кол-во раз за 1 мин.	28 и более	25-27	22-24	18-23	< 18
Жим штанги весом пол массы собственного тела от груди на горизонтальной скамье	Кол-во раз	40 и более	35-39	30-34	25-29	< 29
Лазание по канату без помощи ног	Кол-во подъемов	6 и более	4-5	2-3	1-2	< 1

Определение уровня профессионально-прикладной физической подготовленности спасателей базировалось на выполнении четырех физических упражнений профессиональной направленности («Подъем рукавной линии по лестничным маршам на площадку 4-го этажа учебной башни», «Подъем рукавных скаток на 4-й этаж учебной башни», Силовой тренажер («Кувалда»), Транспортировка пострадавшего), которые объединены в один комплекс.

Для разработки нормативных критериев, характеризующих уровень специальной физической подготовленности спасателей, обобщались многолетние результаты по итогам проведения открытых испытаний по физической подготовке среди обучающихся учебных заведений силовых структур и работников органов и подразделений областных и Минского городского управления МЧС (таблица 2).

Таблица 2 – Нормативные показатели, характеризующие уровень специальной физической подготовленности

Наименование упражнения	Ед. измер.	Уровень специальной физической подготовленности				
		высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
Подтягивание на перекладине с грузом 10 кг	Кол-во раз	15 и более	12-14	8-11	4-7	Менее 4
Челночный бег 10 х 20 метров с сгибанием-разгибанием рук в упоре лежа (20 отжиманий после команды «марш» и по 20 отжиманий после каждых 40 метров бега)	Мин., с	2.30 и менее	2.31-3.50	3.51-5.10	5.11-6.30	Более 6.30
Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях с грузом 16 кг	Кол-во раз	30 и более	24-29	15-23	10-14	Менее 10

Наименование упражнения	Ед. измер.	Уровень специальной физической подготовленности				
		высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
Жим штанги собственного веса от груди	Кол-во раз	20 и более	14-19	8-13	4-7	Менее 4
Приседание со штангой собственного веса в течение 3-х минут	Кол-во раз	75 и более	55-74	40-54	20-39	Менее 20
Бег на 8,5 км с преодолением водных преград	Мин., с	39.00 и менее	39.01-42.00	42.01-46.00	46.01-50.00	Более 50.00

Представленные нормативные показатели прошли апробацию и позволяют объективно оценить уровень общей и специальной физической подготовленности спасателей.

### **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ**

1. Об организации физической и пожарной аварийно-спасательной подготовки в органах и подразделениях по чрезвычайным ситуациям Республики Беларусь : Приказ МЧС Республики Беларусь от 22.01.2018 г., № 27. – Минск, 2018. – 80 с.

## **ПРОФЕССИОНАЛЬНО-АДАПТАЦИОННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Васильцов В.И.**

*Гомельский филиал Университета гражданской защиты МЧС Беларуси,  
г. Гомель*

Спасатели при решении профессионально-прикладных задач в экстремальных условиях испытывают значительные физические и нервные нагрузки. Им приходится максимально быстро принимать решения в нестандартных ситуациях, четко и слаженно выполнять различные виды работ, связанные с разворачиванием средств тушения пожаров, спасания людей и имущества из опасных зон и многое другое. В условиях высоких температур и задымленности, на высоте, при преодолении различных препятствий в сложных условиях от личного состава требуется не только хорошее состояние здоровья, высокий уровень психологической готовности, но и безукоризненное и точное выполнение профессиональных умений и навыков, базирующееся на соответствующем уровне физической подготовленности и работоспособности в чрезвычайных ситуациях.

Совершенствования профессионально-прикладной физической подготовки курсантов обусловлено необходимостью разрешения ряда противоречий:

– между требованиями к освоению курсантами программы высшего образования, расширением спектра, выполняемых профессиональных задач в чрезвычайных ситуациях и недостаточным уровнем их физической, психологической подготовленности и состоянием здоровья;

– между традиционной структурой, содержанием, формами, средствами и методами проведения учебно-тренировочных занятий и необходимостью моделирования экстремальных условий выполнения профессионально-прикладных заданий, обеспечивающих эффективность процесса профессиональной подготовки будущих спасателей.

Профессионально-адаптационная физическая подготовка – это система специализированных занятий физическими упражнениями, направленная на гармоничное развитие и совершенствование личности будущего специалиста, владеющего необходимым багажом знаний, прикладных умений и навыков, которые позволят ему адаптироваться и успешно выполнять служебно-профессиональные задачи.

Основными задачами профессионально-адаптационной физической подготовки в образовательных учреждениях МЧС являются:

– содействие получению специальных знаний, формированию и развитию профессиональных умений и навыков, обеспечивающих успешное выполнение задач в процессе служебной деятельности;

– всестороннее развитие и совершенствование таких физических качеств, как сила, быстрота, выносливость и ловкость;

– сохранение и укрепление здоровья курсантов, воспитание у них сознательного отношения к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортом, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;

– развитие и совершенствование адаптационных способностей;

– совершенствование спортивного мастерства обучающихся;

– приобретение курсантами необходимых теоретических, методических и практических знаний по организации физической подготовки и спорта в подразделениях;

– формирование сознательной потребности в регулярных самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Предлагаемая профессионально-адаптационная физическая подготовка включает в себя следующие элементы:

– утренняя физическая зарядка;

– учебные занятия по физической культуре;

– учебно-тренировочные занятия по культивируемым видам спорта;

– индивидуальные занятия под руководством преподавателя;

– самостоятельные занятия;

– физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия.

На первом курсе основное внимание направлено на решение задач повышения общей физической подготовленности и создание условий сдачи нормативных требований физической подготовленности. На последующих курсах основное внимание направлено на решение задач специальной подготовленности, в рамках профессионально-прикладной физической подготовки в зависимости от года обучения и цикла прохождения программного материала.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Кутейников, В.А. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов, ее задачи и средства / В.А. Кутейников, А.А. Анохина // Молодой ученый. – 2018. – № 22.

## ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ СОВРЕМЕННОЙ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

**Гаврошко В.С., Черноусик А.А.**

*Университет гражданской защиты МЧС Беларуси, г. Минск*

Реализация государственной политики в сфере физической культуры и спорта обуславливает достаточно высокие требования общества к здоровью, физическому развитию, физической подготовленности подрастающего поколения. Важно преодолеть наиболее характерные недостатки в организации физического воспитания: его низкую информационную насыщенность, отсутствие самоанализа выполняемой учебной деятельности, неосознанное, механическое выполнение студентами физических упражнений, стремление преподавателей к максимальному увеличению моторной плотности занятия, недостаточную теоретико-методическую подготовленность студентов к осуществлению самостоятельной двигательной деятельности.

Сложности в разрешении проблем неосознанности физической подготовки как способа формирования личности, декларативно-положительного отношения к ней и отсутствия реальной двигательной активности возникают из-за нарушения связей между теорией и практикой. Личностной ценностью физическая подготовка становится только в том случае, когда студент в соответствии со своими целями начинает активно использовать ее средства и методы.

Обязательными условиями улучшения отношения студентов к ценностям физической культуры и спорта выступают:

- компетентностный, личностно ориентированный, персонифицированный и системный подходы к физическому воспитанию;
- внедрение инновационных педагогических технологий;
- совершенствование существующих методик обучения и педагогической диагностики;
- повышение эффективности педагогического взаимодействия и реализация принципа «обратной связи» в системе «преподаватель-студент»;
- осуществление физического воспитания на основе закономерностей спортивной тренировки;
- формирование мотивации к использованию студентами внеучебного времени для самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- использование нетрадиционных форм и средств физической культуры, приемов психофизической регуляции для повышения интереса студентов к занятиям физическими упражнениями и ускорения адаптации к условиям обучения;

– формирование потребности в здоровом образе жизни.

Как отмечал Л. П. Матвеев, одна из задач общего физкультурного образования - формирование необходимых личности двигательных умений и навыков. Это свидетельствует о социальной значимости феномена общего физкультурного образования. Однако, как показывает практика, задачи, связанные с обучением знаниям, методическим умениям и навыкам, решаются пока еще недостаточно эффективно. Это в числе прочих является также следствием сложившегося в обществе стереотипного отношения к физическому воспитанию в основном как к средству физической подготовки.

Следовательно, качественную теоретико-методическую подготовку студентов можно осуществить только в процессе специально организованных для этой цели занятий с использованием современных учебно-методических материалов, способствующих активизации процессов познания, самопознания и самообразования.

Таким образом, системное владение знаниями в области физической культуры и спорта на достаточном для жизнедеятельности уровне является основным и определяющим компонентом в формировании мировоззрения и компетентности студентов в данной сфере деятельности.

Освоение методологических основ физической культуры в виде общего физкультурного образования позволяет методически обоснованно и реально внедрить в жизненную практику и профессиональную деятельность те средства и методы, которые формируют профессионально-личностные качества специалиста.

## **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ**

1. Коледа, В.А. Основы физической культуры: учеб. пособие / В.А. Коледа, В.Н. Дворак. – Минск : БГУ, 2016. – 191 с.

## **РОЛЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В СИСТЕМЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТАНОВЛЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ МЧС РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ**

**Гурин А.А., Войтехович Д.Р., Чумила Е.А.**

*Университет гражданской защиты МЧС Беларуси, г. Минск*

При проведении аварийно-спасательных и других неотложных работ на специалистов-спасателей воздействует ряд негативных факторов, требующих существенного нервного и физического напряжения. Необходимость оперативного и эффективного проведения работ, направленных на своевременное оказание помощи людям, эвакуации материальных ценностей, минимизации социально-экономического ущерба, и проводимых в условиях повышенного личностного риска, требует от специалистов МЧС отличного здоровья и высокого уровня развития специальных физических и психологических качеств. Формирование и совершенствование специальных

физических и психологических качеств специалистов-спасателей осуществляется в процессе тактико-специальных учений, а также регулярных занятий по физической, аварийно-спасательной и боевой подготовке.

Кроме того, особое значение, при подготовке спасателей, отводится видам спорта, обеспечивающим высокий уровень всесторонней физической подготовленности и профессионального мастерства, что свидетельствует о важности ППФП.

В Республике Беларусь основным образовательным звеном защиты от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера является УГЗ МЧС.

Новые организационные формы требовали модернизации содержания ППФП в учебном заведении. Для этого нами были изучены особенности ее осуществления в зарубежных странах и проведены собственные исследования [1].

Перспективным направлением совершенствования системы ППФП спасателей является использование системного подхода. При проведении исследований объект представлялся как множество взаимосвязанных элементов. Особое внимание было обращено на определение отношений внутри изучаемого процесса. Ключевые характеристики объекта определялись свойствами его структуры и системообразующими звеньями. Выявлению подвергались процессы управления, т.е. способы влияния одних составных частей на другие. Особое место отводилось определению возможного поведения исследуемого объекта. Теоретической и методологической основой системного подхода выступил системный анализ. А многообразие принципов системного подхода нашло свое отражение во взаимосвязи с другими методологическими научными направлениями [2].

Одной из важных задач учреждений высшего образования является создание условий для всестороннего физического, духовного и умственного развития личности, формирование ее эстетических вкусов и идеалов. В этой связи совершенствование ППФП обучающихся УГЗ МЧС, основанное на использовании системного подхода является основополагающим звеном решения указанной задачи [2].

В настоящее время физическая подготовка обучающихся УГЗ МЧС предусматривает в основном комплексы упражнений и несложные двигательные действия общеразвивающей направленности, использование которых в процессе организации образовательной деятельности по дисциплинам спортивного профиля противоречит качеству подготовки специалиста в соответствии с потребностями государства. Это указывает на необходимость переориентации содержания общефизической подготовки с учетом профессионального формирования личности. Поэтому весьма актуальной представляется целевая разработка системы ППФП будущих специалистов ОПЧС Республики Беларусь [3, 4, 5].

Учебное заведение осуществляет подготовку специалистов по двум специальностям высшего образования первой ступени: «Предупреждение и ликвидация чрезвычайных ситуаций» и «Пожарная и промышленная безопасность».

Содержание ППФП обучающихся УГЗ МЧС включает:

- теоретический блок, содержание которого направлено на формирование у обучающихся знаний о специфическом воздействии профессиональной деятельности на организм спасателей;
- выполнение упражнений специальной направленности в рамках утренней физической зарядки;
- выполнение упражнений профессионально-прикладной направленности при изучении учебных дисциплин «Физическая подготовка», «Пожарно-спасательный спорт», «Аварийно-спасательная подготовка», «Альпинистская подготовка», «Тактика проведения аварийно-спасательных работ»;
- проведение секционной работы по профессионально-прикладным видам спорта;
- проведение аттестации и квалификационных испытаний по упражнениям профессионально-прикладной направленности;
- проведение спортивных соревнований по прикладным видам спорта.

Важно отметить, что процесс сближения профессиональной деятельности и профессиональной подготовки является основой высшего профессионального образования, на что указывается в учебной программе по дисциплине «Физическая подготовка» для специальностей «ПиЛЧС» и «ПиПБ», где говорится что реализация принципа междисциплинарности и интегративности социально-гуманитарного образования должна обеспечивать его взаимосвязь с будущей социально-профессиональной деятельностью. Следовательно, программы должны разрабатываться на принципах профессионально-ориентированного подхода и разделения с учетом специфики будущей трудовой деятельности [5].

За последние десятилетия подготовлено значительное количество научно-методической литературы по физической подготовке специалистов МЧС. Вместе с тем, решению задач внедрения ППФП для специалистов МЧС с учетом специфики выполняемых операций не уделяется должное внимание. На сегодняшний день не установлены факторы, определяющие необходимость использования ППФП для обучающихся учебных заведений МЧС Республики Беларусь [6].

С целью решения данной задачи проведен анализ научной литературы, опрос ведущих специалистов в области физической подготовки работников силовых структур, а также опрос работников ОПЧС, трудовой стаж которых составляет более 10 лет. Что позволило представить профессиографическую характеристику специалиста МЧС, включающую ведущие способности и качества, обеспечивающие успешность профессиональной деятельности и разработать структуру факторов, определяющих необходимость использования ППФП для обучающихся УГЗ МЧС. Всего в опросе участвовало 64 респондента (16 – специалисты в области физической подготовки военнослужащих, профессорско-преподавательский состав кафедр спортивного профиля; 48 – работники ОПЧС). Анализ экспертных оценок и ранжирование полученных данных проводилось на основании рекомендаций [7]. Результаты проведенного исследования представлены в таблице 1.



Таблица 1 – Значимость факторов, определяющих необходимость использования ППФП для обучающихся УГЗ МЧС Республики Беларусь (n= 64)

Значимость	Факторы	Показатель, %
1	Необходимость развития профессионально значимых физических качеств, обеспечивающих успешность профессиональной деятельности	20,4
2	Необходимость пополнения индивидуального фонда двигательных умений и навыков, способствующих освоению будущей профессиональной деятельности	17,2
3	Необходимость постоянного совершенствования и поддержания на высоком уровне двигательных способностей	15,2
4	Обусловленность будущей профессиональной деятельности физической дееспособностью	12,6
5	Зависимость времени на освоение специальности от разнообразия приобретенных двигательных умений и навыков	9,1
6	Повышение работоспособности, снижение показателей утомления и заболеваемости	8,4
7	Расширение функциональных резервов, необходимых для эффективного профессионального обучения	7,2
8	Необходимость выполнения общих задач, реализуемых в системе профессионального обучения	5,7
9	Ограничение влияния неблагоприятных факторов на организм обучающихся	4,2

В ходе исследования были установлены факторы, определяющие необходимость использования ППФП для обучающихся УГЗ МЧС. К наиболее значимым факторам по мнению респондентов относятся: необходимость развития профессионально значимых физических качеств, обеспечивающих успешность профессиональной деятельности; необходимость пополнения индивидуального фонда двигательных умений и навыков, способствующих освоению будущей профессиональной деятельности; необходимость постоянного совершенствования и поддержания на высоком уровне двигательных способностей; обусловленность будущей профессиональной деятельности физической дееспособностью; зависимость времени на освоение специальности от разнообразия приобретенных двигательных умений и навыков. К менее значимым факторам респонденты отнесли: расширение функциональных резервов, необходимых для эффективного профессионального обучения; необходимость выполнения общих задач, реализуемых в системе профессионального обучения; ограничение влияния неблагоприятных факторов на организм обучающихся [8].

### СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Чумила, Е.А. Повышение уровня профессионально-прикладной физической подготовленности курсантов учреждений высшего образования МЧС Республики Беларусь : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Е.А. Чумила. – Минск, 2016. – 213 л.
2. Калицкий, Э.М. Современная концепция профессионализма / Э.М. Калицкий, Н.Г. Гончарик // Адукацыя і выхаванне. – 2002. – № 10. – С. 19–26.
3. Жидких, В.П. Профессионально-прикладная физическая культура в системе подготовки специалистов строителей : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / В.П. Жидких ; СибГАФК. – Омск, 2000. – 324 с.

4. Садовский, В.А. Концепция профессионально-отраслевой физической культуры специалистов железнодорожного транспорта / В.А. Садовский // Ученые записки. – 2010. – № 6 (64). – С. 73–79.
5. Юшкевич, Т.П. Обоснование необходимости совершенствования психологической и профессионально-прикладной физической подготовки курсантов Командно-инженерного института МЧС Республики Беларусь / Т.П. Юшкевич, Е.А. Чумила // Мир спорта. – 2013. – № 2. – С. 39–44.
6. Юшкевич Т.П. Роль профессионально-прикладной физической подготовки в процессе становления будущих специалистов-спасателей / Т.П. Юшкевич, Е.А. Чумила // Ученые записки БГУФК. – 2020. – № 23. – С. 393–398.
7. Лапин, В.В. Факторы, определяющие необходимость использования профессионально-прикладной физической подготовки для военнослужащих космодромов Российской Федерации / В.В. Лапин, Д.Е. Иващенко, Г.И. Чаплыгин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 7 (137). – С. 57–60.
8. Чистяков, В.А. Анализ методов ранжирования в психолого-педагогических исследованиях / В.А. Чистяков // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 2 (132). – С. 197–201.

## **САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ УНИВЕРСИТЕТА**

**Демьянов В.В., Петрок В.А.**

*Университет гражданской защиты МЧС Беларуси, г. Минск*

В связи с эпидемиологической ситуацией в стране и в мире в целом, в настоящее время все усилия направлены на профилактику распространения заболеваний, представляющих опасность для здоровья населения. В свою очередь, министерства здравоохранения и образования рекомендуют ограничить контакты и заняться самообразованием.

Самостоятельная физическая тренировка является одной из основных форм совершенствования физической подготовленности обучающихся.

Самостоятельной физической тренировкой обучающиеся занимаются в отведенное для этих целей, а также, в свободное от службы время. Они, совместно со специалистами физической подготовки, планируют содержание и время занятий, дозируя величину тренировочной нагрузки.

Главная задача самостоятельных тренировочных занятий студентов, отнесенных к специальной медицинской группе, - ликвидация остаточных явлений, перенесенных заболеваний и устранение функциональных отклонений и недостатков физического развития. Обучающиеся специальной медицинской группы при проведении самостоятельных тренировочных занятий должны консультироваться и поддерживать постоянную связь с преподавателем по

физической подготовке, тренером тренировочной группы и лечащим врачом [1].

Обучающиеся, которые отнесены к подготовительной медицинской группе, рекомендуются самостоятельные тренировочные занятия с задачей овладения всеми требованиями и нормативами. Одновременно с этим для данной категории обучающихся доступны, занятия отдельными видами спорта.

Обучающиеся основной медицинской группы подразделяются на две категории: занимавшиеся и не занимавшиеся ранее спортом. Обучающимся, ранее не занимавшимся спортом и не имеющим к нему интереса, рекомендуется заниматься по программе физического воспитания. Курсанты и студенты, поступившие на 1-й курс с определенной спортивно-технической подготовкой, должны стремиться постоянно совершенствовать свое спортивное мастерство в спортивных секциях университета.

В то же время планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом направлено на достижение единой цели, которая стоит перед студентами всех медицинских групп, - сохранение хорошего здоровья, поддержание высокого уровня физической и умственной работоспособности [2].

В таких условиях, одним из рациональных путей организации физической подготовки в рамках учебного процесса для обучающихся является самостоятельная физическая тренировка, как одна из форм ее организации и проведения.

При проведении данной формы занятий легче учитывать индивидуальный уровень подготовленности занимающихся. В свою очередь, в содержание самостоятельной (индивидуальной) физической тренировки включаются простые по структуре упражнения, не требующих специальных сложно-координированных навыков, оборудования, а также участия партнера. Занятия организуются и проводятся при постоянном методическом контроле, со стороны специалиста физической подготовки – выраженном в методическом сопровождении и текущем контроле уровня развития физических качеств и функционального состояния занимающихся [1].

Самостоятельные тренировочные занятия могут быть как индивидуальными, так и групповыми. Для их проведения используются приемы и методы, применяемые в видах спорта.

Само занятие делится на подготовительную часть (разминку), длительность которой 5-10 % от общего времени, основную – 80-90 % и заключительную часть – 8-10 %.

Рекомендуется следующая частота повторений по дням для развития основных физических качеств за недельный цикл самостоятельных тренировочных занятий:

- гибкость, общая выносливость, сила мелких групп мышц - ежедневно;
- сила мышц - через день;
- специальная выносливость при высоких нагрузках - три дня в неделю;
- показ высших возможностей в соревновательном периоде - не более двух раз в неделю;

- для поддержания уровня быстроты, скоростно-силовых качеств - два раза в неделю;
- прыжковые упражнения без отягощений – ежедневно;
- с отягощением – через день, то же с упражнениями на быстроту и гибкость [2].

Часто физические упражнения выполняются самостоятельно, без наблюдения и контроля со стороны специалистов, а занимающиеся не всегда способны методически грамотно планировать и осуществлять индивидуальные занятия. Вследствие этого заметно снижается эффект от выполнения физических упражнений, сами же физкультурно-оздоровительные занятия не только не приносят пользы, а, наоборот, становятся источником ухудшения самочувствия, перенапряжения, получения травм и увечий, что впоследствии рассматривается как основной фактор снижения двигательной активности и даже отказа от занятий физическими упражнениями.

Поэтому очень важно сформировать у них мотивы и потребности в регулярных самостоятельных занятиях физическими упражнениями во внеучебное время. Сделать это эффективно возможно на основе общего физкультурного образования студентов, позволяющего обеспечить развитие у них способностей к применению физкультурных знаний, умений и навыков в повседневной жизнедеятельности [3].

### **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ**

1. Козыревский, А.В. Профессионально-прикладная физическая подготовка : учебник / А.В. Козыревский [и др.] ; Ин-т погран. службы Респ. Беларусь. – Минск, 2017. – 344 с.
2. Евсеев, Ю.И. Физическая культура. Серия «учебники, учебные пособия». Ростов-н/Д: Феникс, 2003. – 384 с.
3. Коледа, В.А. Основы физической культуры: учеб. пособие / В.А. Коледа, В.Н. Дворак. – Минск: БГУ, 2016. – 191 с.: ил.

## **ЗАКАЛИВАНИЕ КАК СРЕДСТВО УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СПАСАТЕЛЕЙ-ПОЖАРНЫХ**

**Демьянов В.В., Черноусик А.А., Петрок В.А.**

*Университет гражданской защиты МЧС Беларуси, г. Минск*

Закаливание – комплекс мероприятий по повышению устойчивости организма к воздействию неблагоприятных погодно-климатических условий (низкой и высокой температуры, влажности и движения воздуха, пониженного и повышенного атмосферного давления и др.) [2].

Закаливание организма – это приобретение навыка к нормальной работе основных его систем даже при ненормальных внешних обстоятельствах. Иными словами, закалка – это путь к укреплению организма [1].

Прежде чем приступить к применению той или иной системы закаливания либо отдельных ее средств, необходимо твердо усвоить некоторые принципы и правила. Во-первых, любая система закаливания должна базироваться на принципах непрерывности, постепенности, комплексности, увеличивающейся интенсивности закаливающих факторов. Во-вторых, закаливание – сугубо индивидуальный процесс. Достаточно сказать, что один и тот же закаливающий фактор (одинаковой интенсивности) вызывает у разных людей совершенно разную степень реакции. В-третьих, нельзя закаливаться бессистемно; кроме того, нужно не только понимать механизм закаливания, но и научиться объективно оценивать состояние организма и применять соответствующую этому состоянию нагрузку. Кроме традиционных солнца, воздуха и воды, это слово (психическое закаливание), пища (закаливающие диеты), лекарственные растения, пчелиный яд и т.п. Наиболее же распространенными являются такие факторы, как высокая температура (100 °С и выше), низкая температура (холодные обтирания, обливания, купание в проруби, атисауна с последовательным доведением температуры до – 125 °С), чередование высоких и низких температур (эффект контраста), хождение босиком по земле и полу, полоскание горла холодной водой, воздушные и солнечные процедуры [1].

Контакт с холодной водой – мини-стресс для всего организма. Происходит разрыв связей больных органов с одной частью подсознания, и устанавливаются первоначальные связи, которые были в начальной стадии заболевания. Помимо того, происходит укрепление ЦНС, развитие связи нервных волокон с капиллярами, естественная гимнастика сосудов и капилляров, оттягивание к поверхности кожи вредных газов, находящихся в капиллярах с жидкостью, активизация работы всех систем.

Холодная природная вода повышает устойчивость организма к радиоактивному воздействию. Это явление особенно было замечено после событий в Чернобыле. Люди, обливавшие себя холодной водой, в меньшей мере получили радиоактивное заражение. Пленка холодной воды на теле имеет отрицательный заряд. Поэтому не рекомендуется сразу вытираться. При кратковременном контакте с холодной водой внутри организма образуется множество точек с температурой до + 42,2 °С. Все это способствует «перестройке» структуры воды под действующий в данное время космический поток информации и энергии (Ю.Г. Золотарев). Происходит как бы сверхадаптация организма к окружающей среде. Наблюдается феномен одновременной работы холодовых и тепловых рецепторов кожи, тренируется гипофизадреналовая система, которая обеспечивает устойчивое равновесие основных жизненно-важных процессов в любых экстремальных условиях (неспецифическое проявление), имеет место активизация работы биологически активных точек на поверхности кожи при кратковременном холодном воздействии.

Таких биологических активных точек много не только на поверхности кожи, но и на всех внутренних органах. Все эти точки соединены в единую систему. Любое воздействие на какую-то одну биологическую активную точку немедленно передается на другие, и в результате участки кожи переходят из низкоомного состояния в высокоомное и наоборот.

В итоге такое изменение характеристик биологически активных точек приводит к усилению информационного и энергетического потока в организм. Это одно из основных действий холодной воды как мощного раздражителя. В связи с чем купаться эффективнее, нежели обливаться [2].

### **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ**

1. Физическая культура. Учебное пособие для подготовки к экзаменам / Под. ред. В.Ю. Волкова, В.И. Загоруйко. – СПб.: Питер, 2004. – 224 с.: ил.
2. Форманов, А.Г. Оздоровительная физическая культур: учеб. для студентов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Мн., Тесай, 2003. – 528 с.

### **МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КАЧЕСТВ СПАСАТЕЛЕЙ НА ОСНОВЕ ПРИМЕНЕНИЯ КОМПЛЕКСА ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ**

**Дубовик Ю.Н., Журов И.А., Медведева Д.В.**

*Университет гражданской защиты МЧС Беларуси, г. Минск*

Содержание методики развития профессиональных качеств спасателей на основе применения комплекса профессионально-прикладных физических упражнений направлено, прежде всего, на повышение уровня общей, специальной и профессионально-прикладной подготовленности, обеспечение готовности спасателей к успешному выполнению профессиональных задач.

Также методика способствует обеспечению психологического компонента, реализуемого за счет выполнения двигательных действий, характеризующих специфические особенности работы при ликвидации ЧС.

При разработке методики учитывался тот фактор, что в теории и практике профессионально-прикладной физической подготовки различают методику обучения двигательным действиям и методику развития профессионально значимых физических качеств. В связи с чем, при выполнении упражнений с целью формирования двигательных навыков, развиваются необходимые профессиональные качества, что, в свою очередь, способствует освоению двигательных действий. Тем не менее, существуют различия в закономерностях развития профессиональных физических качеств и двигательных навыков. Это указывает на то, что высокие показатели развития отдельного физического качества не является гарантом высокой степени обученности технике упражнений, а высокие технические показатели могут сочетаться с невысокими показателями развития физических качеств.

Особенности профессиональной деятельности спасателей при выполнении боевых задач требуют развития физических качеств с использованием комплексного подхода. Из указанного следует, что одним из наиболее эффективных средств, для развития профессиональных качеств спасателей, необходимо использовать комплексы профессионально-прикладных физических упражнений.

Комплексы профессионально-прикладных физических упражнений – виды упражнений профессиональной направленности, требующие комплексного проявления физических качеств в условиях переменных режимов двигательной деятельности, непрерывного изменения ситуаций и форм действий.

Упражнения, характеризующие уровень специальной и профессионально-прикладной направленности, разрабатывались в соответствии с принципом динамической пригодности, согласно которому, они должны отражать технические действия, выполняемые спасателями в ходе решения задач по ликвидации ЧС и проведению аварийно-спасательных работ по ряду показателей: величине испытываемой нагрузки, задействованным группам мышц и режиму их работы, направлению и амплитуде выполняемых движений и т.д.

Основное содержание методики построено на методе постепенного повышения нагрузки. Для освоения технических особенностей выполнения упражнений специальной и профессионально-прикладной направленности на начальном предварительном этапах обучения использовался расчлененно-конструктивный метод. Во время выполнения упражнений особое внимание обращалось на правильности выполнения и соблюдению требований техники безопасности.

Для совершенствования технических элементов выполнения упражнений, и с целью развития мышечных групп, широко использовались подводящие упражнения.

Реализация методики со спасателями, из числа обучающихся УГЗ МЧС, осуществлялась в рамках занятий по учебным дисциплинам «Физическая подготовка», «Аварийно-спасательная подготовка», «Промышленный альпинизм», а также в рамках проведения учебно-тренировочных занятий. Реализация методики с работниками подразделений осуществлялась в рамках занятий по физической подготовке, а также в период учебно-тренировочных сборов в свободное от несения службы время.

Содержание методики включало несколько этапов, которые последовательно взаимосвязаны.

Выполнение всех упражнений этапа осуществлялось под контролем руководителя занятий. Особое внимание акцентировалось на уровню развития физических качеств, состоянию функциональных систем организма, правильному выполнению профессиональных технических действий.

В процессе использования методики следует придерживаться общих методических принципов: правильное дозирование физической нагрузки, точная последовательность освоения материала и формирования двигательных навыков, обеспечение положительного эмоционального воздействия, мотивационное сопровождение.

Начальные этапы подготовки должны быть направлены на всестороннее выявление физических способностей спасателей, развитие физических качеств, воздействовать на основные мышечные группы и, соответственно, содержать не сложные для выполнения, но эффективные упражнения.

Процесс обучения должен иметь индивидуальный подход, учитывающий показатели воздействия физической нагрузки, его психо-эмоциональное состояние, соблюдение режима труда и отдыха и ряд других факторов.

Содержание методики развития профессиональных качеств спасателей на основе применения комплекса специальных и профессионально-прикладных физических упражнений представлено в таблице 1.

Таблица 1 – Содержание методики развития профессиональных качеств спасателей на основе использования комплекса специальных и профессионально-прикладных физических упражнений

Этап подгот, его продолжительность (уч. часов)	Решаемые задачи	Используемые средства	Развиваемые физические качества	Используемые методы	Интенс. физ. нагрузки, % от макс. знач. ЧСС
1	2	3	4	5	6
Начальный (8)	Выявление исходного уровня подготовки; развитие физических качеств; освоение техники выполнения упражнений	Бег на средние дистанции	Общая выносливость	Равномерный	70-80
		Подтягивание на перекладине различными хватами, в т.ч. с использованием резиновых петель	Сила	Повторный, переменный	70-90
		Эстафетные забеги на короткие дистанции	Быстрота	Интервальный, соревновательный	75-90
		Сгибание-разгибание рук в различных упорах	Сила	Повторный, переменный	70-90
		Лазание по канату	Сила	Повторный, переменный	70-90
		Метания набивного мяча	Сила, ловкость	Повторный, интервальный, игровой, соревновательный	70-90
		Приседания, прыжковые упражнения	Сила, быстрота	Интервальный, повторный	80-95
		Челночный бег, бег зигзагом	Сила, ловкость	Повторный, переменный, интервальный, соревновательный	70-95
Предварительной подгот. (8)	Развитие физических качеств; освоение техники выполнения упражнений; повышение уровня общей выносливости; повышение возможностей организма;	Бег в гору, бег с отягощением	Выносливость, сила	Интервальный, повторный, переменный	80-95
		Бег на длинные дистанции	Выносливость	Равномерный	60-80
		Упражнения на перекладине с отягощением	Сила	Повторный, переменный	70-90
		Упражнения на брусьях с отягощением	Сила	Повторный, переменный	70-90
		Бег по лестничным маршам	Выносливость, быстрота	Повторный, переменный, интервальный	80-90
		Жим штанги от груди на горизонтальной скамье	Сила	Повторный, переменный	70-90
		Приседание со штангой на плечах	Сила	Повторный, переменный	70-90
		Рывок гири	Сила, Выносливость	Равномерный, повторный	80-90



Этап подгот. его продолжи- тельность (уч. часов)	Решаемые задачи	Используемые средства	Развиваемые физические качества	Используемые методы	Интенс. физ. нагрузки, % от макс. знач. ЧСС
1	2	3	4	5	6
		Подъем груза на высоту при помощи веревки	Сила, Выносливость	Равномерный, повторный, интервальный	80-90
		Челночный бег на короткие отрезки в сочетании с силовыми упражнениями	Быстрота, Сила, Выносливость	Повторный, интервальный, соревновательный	80-90
		Ударные упражнения кувалдой	Сила, выносливость	Повторный, переменный, интервальный,	80-90
Профес.- приклад. подгот. (8)	Решаемые задачи, используемые средства, развиваемые физические качества и используемые методы, аналогичны этапам начальной и предварительной подготовки				70-95, в завис. от вып. упр.
	Воспитание способностей проявлять имеющийся функциональ- ный потенциал	Подъем рукавной линии по лестничным маршам на этажи учебной башни	Быстрота, сила, выносливость	Повторный, переменный, интервальный, соревновательный	80-95
		Подъем рукавных скаток на этажи учебной башни	Быстрота, сила, выносливость	Повторный, переменный, интервальный, соревновательный	80-90
		Удары кувалдой в силовом тренажере	Сила, выносливость	Повторный, переменный, интервальный, соревновательный	80-95
		Транспортировка пострадавшего	Быстрота, сила, выносливость	Повторный, переменный, интервальный, соревновательный	80-95
Реализ. проф. мастерства (8)	Развитие профессиональ- ных качеств; формир. и совершен. вспом.- прикладных двиг. навыков; воспитание прикладных псих.-физич. и спец. качеств; формирование ПВК	Выполнение комплекса специальных физических упражнений	Быстрота, сила, ловкость, выносливость	Повторный, переменный, интервальный, соревновательный	80-98
		Выполнение комплекса профессионально-прикладных физических упражнений	Быстрота, сила, ловкость, выносливость	Повторный, переменный, интервальный, соревновательный	80-98

Эффективность методики повышения профессиональных качеств спасателей на основе использования специальных и профессионально-прикладных физических упражнений подтверждена результатами проведенного эксперимента. Использование методики позволяет формировать у спасателей необходимые для профессиональной деятельности практические умения и навыки, способствует формированию высоких профессиональных и физических качеств.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Физическая подготовка: учеб.-метод. пособие для обучающихся Университета гражданской защиты МЧС Беларуси / авт.-сост. Е.А. Чумила [и др.]; Университет гражданской защиты МЧС Беларуси, кафедра ФПиС. – Минск : УГЗ МЧС, 2022. – 388 с.
2. Физические упражнения и нормативные критерии для прохождения текущей аттестации обучающимися университета при изучении учебных дисциплин «Физическая подготовка» и «Пожарно-спасательный спорт» : учеб.-метод. пособие / авторы-составители И.А. Радьков, Е.А. Чумила, П.В. Максимов, А.В. Сорокин. Университет гражданской защиты МЧС Беларуси, кафедра ФП и С. – Минск : УГЗ МЧС, 2022. – 69 с.

## ПРОБЛЕМЫ ОСНОВНЫХ ПРИНЦИПОВ СОВРЕМЕННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

**Дубовик Ю.Н., Рыжков М.Б., Косик Д.Н.**

*Университет гражданской защиты МЧС Беларуси, г. Минск*

Основные принципы современной физической подготовки занимают главенствующее место в продуктивном проведении занятий по физической подготовке. Именно поэтому преподавателю необходимо не только провести занятия, но и заложить понимание основных принципов физической подготовки обучающимся, для их дальнейшего воспроизведения и проецирования на занятия, проводимые в свободное время. По этой причине важное место занимает понимание проблем как принципов, так и самого плана построения физических нагрузок. Ввиду этого приводятся основополагающие проблемы данных принципов и наиболее часто встречающиеся проблемы:

1. Принцип непрерывности - этот принцип заключается в непрерывности процесса физического совершенствования и распределении физических нагрузок и отдыха. Основная и часто встречающаяся проблема принципа, это не только не систематичность физических нагрузок, но и неверное распределение нагрузки во время занятия. Примером этого служит чрезмерная нагрузка в начале без предварительной общей разминки тела, что во многих случаях приводит к микроповреждениям мышечных тканей и болевым ощущениям в будущем.

2. Принцип системного чередования нагрузок и отдыха – основные ошибки данного принципа, это чрезмерный отдых, при котором мышечная система занимающегося человека приходит к прежнему состоянию, при такой ошибке эффективность физических занятий минимальная, и отсутствие должного времени для восстановления работоспособности, в этом случае накапливается общая усталость, что в последствии приводит к потере мотивации и способности качественно выполнять упражнения. Поэтому лучший интервал отдыха – это такой интервал между нагрузками, который понадобится для возникновения фазы суперкомпенсации.

3. Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий – ошибками этого принципа являются:

3.1. – выполнение малоэффективных упражнений (так же упражнений с малым отягощением), что не дает нужного эффекта даже при систематических занятиях и выполнении остальных принципов;

3.2. – выполнение упражнений, которые человек ввиду слабой подготовленности еще не способен выполнять в нужном количестве, также не правильное их выполнение, эта ошибка способна не только димотивировать занимающегося, а и причинить серьезный вред здоровью.

4. Принцип циклического построения занятий – часто встречающаяся ошибка этого принципа, это отсутствие цикличности упражнений, что не дает возможности отслеживания прогресса физического развития, так же увеличивает время на изучение правильного выполнения новых упражнений.

5. Принцип возрастной адекватности – ошибки данного принципа встречаются реже из-за его специфичности, а именно необходимость преобладания каких-либо занятий ввиду возраста обучающегося, но все же ошибки встречаются и зачастую они вызваны пробелами знаний у преподавателя, чаще всего это наблюдается в детских садах и школах, но у более старших людей также.

Вывод: при построении занятий по физической подготовке нужно преподавателю не только исключить ошибки основных принципов физической подготовки, но и обучить людей, с которыми проводятся занятия, для предупреждения ошибок при их индивидуальных занятиях.

### **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ**

1. Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания / Б.А. Ашмарин [и др.]. – М.: Просвещение, 2007. – С. 67–75.
2. Еркомайшвили, И.В. Основы теории физической культуры / И.В. Еркомайшвили. – Екатеринбург, 2004. – С. 80–83.
3. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебник / Ю.Ф. Курамшин [и др.]. – М.: Советский спорт, 2003. – С. 87–91.
4. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – С. 96–113.
5. Холодов, Ж.К., Кузнецов, В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высших учебных заведений. – 2-е изд. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – С. 58–64.
6. Якуш, Е.М. Средства, методы и принципы физического воспитания: пособие – 2-е изд., стер. – Минск: БГУФК, 2021. – С. 73–80.

# ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ПОЖАРНЫХ-СПАСАТЕЛЕЙ В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ COVID-19

Елсукова Ю.А.

*Белорусский государственный экономический университет, г. Минск*

Спорт является неотъемлемой частью поддержания человеческой выносливости, стрессоустойчивости, а также благоприятного самоощущения. Отсутствие физических нагрузок деструктивно сказывается на здоровье человека. Пандемия COVID-19 оказала влияние на многие сферы жизни. Массовый спорт оказался наиболее подверженным влиянию COVID-19. В связи с социальным дистанцированием проводятся ряд мер для снижения негативного влияния ограничительных мер на физическую активность.

Пожарные-спасатели, как передовые работники, реагирующие в условиях COVID-19, часто оказываются «первыми на месте происшествия» во время экстренных вызовов и должны оказывать немедленные, часто спасающие жизни услуги, которые повышают их подверженность передаваемым заболеваниям. Структурные пожарные выполняют важную работу по обеспечению общественной безопасности и продолжают эту работу, несмотря на проблемы, связанные с COVID-19. Пожарные реагируют на многочисленные опасности, включая пожары и спасательные операции. Во многих населенных пунктах пожарные проходят двойную подготовку в качестве персонала службы неотложной медицинской помощи и оказывают ее. Из-за тесных жилых помещений и контактов с населением, в том числе при оказании помощи пациентам и их транспортировке, вполне вероятно, что пожарные подвергаются повышенному риску заражения COVID-19. Оценивая высокие риски, связанные с профессией спасателя в условиях пандемии, физическая активность дает значительные преимущества для улучшения иммунитета, стабилизации гормонального фона и нормализации кровообращения, что позволяет легче справляться с коронавирусной инфекцией [1].

Физическая подготовка – это служебный долг, который организуется и осуществляется с целью обеспечения выполнения служебных задач и задач в соответствии с полномочиями. Каждый спасатель несет ответственность за свой собственный уровень подготовки и обязан обучаться индивидуально, что усложняется во времена COVID-19.

Главной целью спасательных учреждений образования является формирование привычки к самостоятельной практике физических упражнений, с целью улучшения двигательной работоспособности; совершенствование способов выполнения задач и мероприятий; развитие выносливости при длительных физических нагрузках и повышение способности выдерживать в течение длительного времени статические положения и ограниченную подвижность; развитие следующих двигательных качеств: скорости, ловкости, силы и выносливости. Планирование физической подготовки спасателей включает упражнения из различных дисциплин следующим образом:

Общая физическая подготовка [2]:

- 30% на легкую атлетику;

- 30% на гимнастику;
- 40% на спортивные игры (мини-футбол, волейбол, настольный теннис).

Программы физической подготовки спасателей включают в себе легкий бег (для поддержания дыхательной функции и развития выносливости спасателей), отжимания и скручивания.

Для предотвращения распространения вируса COVID-19 используется ряд мероприятий путем дезинфекции пораженного спортивного инвентаря, оборудования и материалов до и после каждого использования спортом, расположение 3-5 человек в тренажерном зале для соблюдения дистанции, проветривания тренажерного зала, использования собственного полотенца и спортивной обуви в помещении.

Таким образом, для поддержания оптимального состояния здоровья в период пандемии, пожарные спасатели поддерживают свою физическую форму различными спорт-программами и мероприятиями, учитывающие все меры для предотвращения развития COVID19, что благоприятно сказывается на качестве их жизни, устойчивости к рискам, а также эмоциональному фону в этой непростой ситуации.

### **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ**

1. Международная ассоциация начальников пожарных служб. Руководство начальника пожарной охраны по планированию и реагированию на коронавирус. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.iafc.org/topics-and-tools/resources/resource/fire-chief-s-guide-for-coronavirus-planning-and-response>. – Дата доступа: 25.02.2022.
2. Артемьев, В.А. Роль базовой физической подготовки в профессиональном обучении будущих сотрудников правоохранительных структур / В.А. Артемьев // Физ. воспитание студентов творч. специальностей. – № 8. – С. 106.

## **ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КУРСАНТОВ АКАДЕМИИ МВД РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ КАК ОДНА ИЗ СОСТАВЛЯЮЩИХ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ**

**Жупиков И.Д.**

*Академия МВД Республики Беларусь, г. Минск*

Традиционно считается, что цель физического воспитания заключается в развитии физических качеств, а также в укреплении здоровья человека. Физическая культура и спорт являются не только эффективным средством, способствующему развитию физических качеств, укреплению его здоровья, но также и частью общей культуры и проявления социальной активности людей, формой организации и проведения их досуга, и как часть культуры, влияют на иные стороны человеческой жизни: авторитет и положение в обществе, трудовую деятельность.

Развитие физических качеств – это своего рода «внешний» результат физической культуры. Однако существует еще не менее важный «внутренний» психологический результат, существование которого, в практике имеет немалый интерес. При подготовке сотрудников правоохранительных органов, а также в процессе их трудовой деятельности физическая культура и спорт рассматриваются как одно из важнейших методов их воспитания. Поэтому влияние такой подготовки на полноценное формирование личности и дальнейшее становление специалистов имеет весьма важное значение.

В условиях несения службы, для обеспечения личной безопасности сотрудников ОВД, а также для усиления борьбы с преступностью, необходимо совершенствовать процесс профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП). Для этого используются средства и методы при помощи разработки различных научно обоснованных технологий.

Одним из показателей качества процесса ППФП сотрудников органов внутренних дел далее (ОВД) являются высокий уровень развития физических качеств, а формой проявления – двигательные умения и навыки, которые в дальнейшем послужат важным компонентом при противоборстве с правонарушителями [1].

Недостаточный уровень развития физических качеств может негативно отразиться на служебной деятельности сотрудников ОВД, это значит, что решение стоящих перед ними оперативно-служебных задач, в которых необходимо проявлять свой двигательный потенциал, будет затруднительным. Кроме того, вышесказанный факт так же повлияет на качество формирования профессионально важных навыков, например, таких, как применение боевых приемов борьбы в различных ситуациях. Все это напрямую зависит от уровня профессионально-важных качеств, одним из показателей которых является уровень физической подготовленности сотрудников. Таким образом, без надлежащего уровня развития физических качеств, профессиональная готовность не будет соответствовать требованиям, предъявляемым к специалистам.

Целью профессионально-прикладной физической подготовки, является достижение высокого уровня физической подготовленности курсантов для выполнения ими профессиональной деятельности, которая в свою очередь связана с противодействием правонарушителям, охраной общественного порядка и обеспечения безопасности. В следствии должной подготовки физически подготовленный сотрудник (в дальнейшем сотрудник ОВД) при противоборстве с правонарушителем, находится в состоянии готовности и поэтому минимально испытывает эмоциональный стресс [2].

Задачами ППФП являются:

- формирование их физической и психической готовности к успешному выполнению оперативно-служебных мероприятий, умелому применению физической силы, боевых приемов борьбы и специальных средств при пресечении противоправных действий, а также обеспечение их высокой работоспособности в процессе служебной деятельности;

- усвоение навыков самозащиты и практических умений, личной безопасности в трудных ситуациях служебной деятельности;

- формирование необходимых профессионально-психологических качеств личности (самообладание, смелость, настойчивость, внимание, решительность, самодисциплина, бдительность и другие);
- формирование сознательной потребности на занятиях ППФП в освоении прикладными видами спорта;
- укрепление здоровья.

Принципы физической подготовки соответствуют принципам физического воспитания. Они определяют выбор содержания, средств, методов, форм организации учебного процесса и всего хода его проведения.

Принципами ППФП являются:

- принцип доступности (соответствие задач, средств и методов физической подготовки возможностям занимающихся);
- принцип последовательности и систематичности (построение системы и последовательность процесса обучения);
- принцип непрерывности процесса подготовки (слишком короткий либо продолжительный отдых может привести к нарушению эффекта воздействия нагрузок на организм);

К выполнению упражнений и приемов, связанных с риском и опасностью, необходимо приступать только после овладения приемами страховки и проведения подготовительных упражнений для всех групп мышц, то есть разминки. Нагрузки на занятиях и тренировках следует повышать постепенно с учетом уровня физического развития обучаемых.

Таким образом, ППФП призвана формировать у сотрудников ОВД необходимые прикладные навыки и состояние готовности. Большинство принятых в системе физического воспитания и форм занятий используется в профессиональной деятельности. Результативность профессионального труда существенно зависит от специальной физической подготовленности, приобретаемой путем систематических занятий физическими упражнениями.

Поиск путей повышения эффективности процесса физической подготовки в системе МВД должен лежать в существующих организационных и временных рамках подготовки специалиста. При этом необходимо особое внимание обратить на начальный этап профессионального становления (специальная первоначальная подготовка, обучение в Академии МВД) и процедуру профессионального отбора.

## **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ**

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка: учебник / Е.Л. Абрамович [и др.]; под общ. ред. В.В. Леонова; учреждение образования «Акад. М-ва внутр. дел Респ. Беларусь». – Минск: Академия МВД, 2019. – 275 с.
2. Леонов, В.В. Организация профессионально-прикладной физической подготовки в органах внутренних дел: практ. пособие / В.В. Леонов [и др.]; Министерство внутренних дел Республики Беларусь, 2016. – 186 с.

# ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА И ВЗАИМОСВЯЗЬ ФИЗИЧЕСКОЙ И УМСТВЕННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Зубович В.А., Качурин А.С.

*Университет гражданской защиты МЧС Беларуси, г. Минск*

Какое бы бесчисленное количество раз нам ни рассказывалось о полезности занятий спортом, к большому огорчению, немалая часть людей с возрастом, а некоторые и с юности, не оказывают должное внимание своему физическому развитию.

Всем нам с самых ранних лет говорят: «В здоровом теле – здоровый дух». Однако после окончания университета, школы исчезает необходимость в занятиях столь ненавистой физкультурой, но напрасно, ведь постоянные занятия спортом оказывают большое влияние не только на формирование мускулатуры, но еще и на устойчивость к вирусам и простудным заболеваниям, увеличение выносливости, и как итог на повышение общей трудоспособности организма.

Актуальность данного вопроса в современном обществе очень высока в связи с тем, что большинство людей предпочитают только один из аспектов развития – физический или умственный, хотя необходимо соблюдать баланс и стараться быть всесторонне развитой личностью и совмещать спорт и образование.

Вид деятельности человека, определенный комплексом факторов, отличающих один вид деятельности от другого, связанного с наличием каких-либо климатических, производственных, физических, информационных и тому подобных факторов, называется физической деятельностью (работой). При выполнении физической работы всегда участвуют скелетные мышцы.

В зависимости от степени тяжести физический труд бывает:

- легкий;
- средней тяжести;
- тяжелый;
- очень тяжелый.

Оценить тяжесть труда можно с помощью различных показателей. Например, с помощью эргометрических показателей тяжести труда таких как, величина внешней работы, масса поднимаемых или перемещенных грузов, статическая нагрузка и другие. А также с помощью физиологических показателей тяжести труда таких как, уровень энергозатрат, частота сердечных сокращений, иные функциональные изменения [1].

Умственная деятельность – это деятельность человека по преобразованию сформированной в его сознании концептуальной модели действительности путем создания новых понятий, суждений, умозаключений, а на их основе – гипотез и теории [2].

Результат умственного труда – научные и духовные ценности или решения, которые посредством управляющих воздействий на орудия труда



используются для удовлетворения общественных или личных потребностей.

У большого числа людей, вовлеченных в сферу интеллектуального труда, двигательная активность ограничена. Например, у обучающихся соотношение динамического и статического компонентов жизнедеятельности составляет в период учебы по времени 1:3, а по энергозатратам 1:1, а во внеучебное время соответственно 1:8 и 1:2. То обстоятельство, что динамический компонент деятельности обучающихся во время учебных занятий и во внеучебное время почти одинаков, указывает на низкий уровень двигательной активности значительного контингента студентов. В то же время высокий уровень достижений в спорте связан с довольно большими по объему и интенсивности физическими нагрузками. В связи с этим возникает важнейшая социально-педагогическая задача — определение оптимальных, а также минимальных и максимально возможных режимов двигательной активности.

Физические нагрузки оказывают огромное влияние на развитие умственных способностей. В процессе физической деятельности организм человека вырабатывает гормоны, способствующие стимуляции мозговой деятельности. Например, получая физические нагрузки, организм вырабатывает гормон роста. С увеличением количества вырабатываемого гормона увеличивается и объем обмена энергией. Этот процесс, в свою очередь влияет на повышение концентрации внимания [2].

Таким образом независимо от того какой вид деятельности свойственен человеку, необходимо соблюдать баланс между умственной и физической активностью.

### **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ**

1. Сиваков, Ю.Л. Формирование современной индивидуальной физической культуры человека с учетом всего многообразия факторов, влияющих на его здоровье /Юрий Леонидович Сиваков. – Минск: Изд-во МИУ, 2006. – 26 с.
2. Педагогика физической культуры / М.В. Прохорова [и др.]. – Москва: Путь, 2006. – 288 с.

### **ОПРЕДЕЛЕНИЕ ВЛИЯНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ НА СОСТОЯНИЕ ЦЕНТРАЛЬНОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ СПАСАТЕЛЕЙ**

**Зырянов В.В.**

*Университет гражданской защиты МЧС Беларуси, г. Минск*

В работах Э.Р. Бариева, А.В. Осипова, М.А. Кремня и ряда других исследователей подробно описаны особенности профессиональной деятельности работников спасательных подразделений МЧС, а также представлены исследования по определению профессионально важных качеств спасателей [1, 2, 3].

По мнению авторов, структура профессионально важных качеств спасателей состоит из пяти групп:

- социально-психологические качества, позволяющие выяснить особенности мышления личности, его восприятия и отношения к окружающему миру (внимание, мышление, память, коммуникабельность, самооценка);

- физические качества, которые позволяют человеку выполнять двигательные действия (сила, быстрота, выносливость, координационные способности, гибкость);

- медицинские качества (общее состояние здоровья, состояние органов чувств, сердечно-сосудистой, дыхательной и костно-мышечной систем);

- эргономические качества: состояние центральной нервной системы, монотонноустойчивость, импульсивность;

- инженерно-психологические качества, которые связаны с деятельностью спасателя выполняемой с помощью пультов управления (качество движений, быстрота и точность двигательных реакций, уровень самоконтроля).

Особое значение в этом направлении отводится эргономической группе качеств, где особое место занимает состояние центральной нервной системы.

Достижения современной науки по исследованию взаимодействия человека с техническим средством при выполнении различных видов профессиональной деятельности свидетельствуют о том, что наиболее информативным для прогнозирования эффективности такого взаимодействия является профессионально важное качество, характеризующее состояние центральной нервной системы человека. В случае, когда значения характеристик данного качества находятся на оптимальном уровне, взаимодействие человека и технического средства протекает с высокой степенью реализации потенциала последнего. Если же уровень развития характеристик рассматриваемого качества оказываются недостаточным, то у спасателей могут возникать психические и физические расстройства и травмы, ведущие к резкому снижению качества и темпа выполнения работы, а порой и к полной неспособности выполнения своих обязанностей.

Определение основных свойств нервной системы имеет большое значение в теоретических и прикладных исследованиях. Многие из лабораторных методов диагностики основных свойств нервной системы требуют специальных условий проведения и аппаратуры, и они трудоемки. Этим недостатком лишены экспресс-методики, в частности, теппинг-тест.

Исследования проводились на базе УГЗ МЧС и филиала «ИППК» УГЗ МЧС. Всего в исследовании приняли участие 126 спасателей, из числа обучающихся и работников МЧС, среди которых 38 человек занимающиеся по методике с использованием упражнений профессионально-прикладной направленности. Средний возраст испытуемых составил 22 года.

Для определения силы нервной системы использовался теппинг-тест, разработанный Е.П. Ильиным и в последующем усовершенствованный О.П. Елисеевым [4].

Тестирование среди обучающихся проводилось во время самостоятельной подготовки и в свободное от образовательного процесса время. Тестирование среди работников проводилось в период прохождения обучения по программе первоначальной подготовки.

Оборудование для проведения исследований включало стандартные бланки, представляющие собой листы бумаги (203x283 мм), разделенные на шесть расположенных по три в ряд равных прямоугольника, секундомер, шариковая ручка.

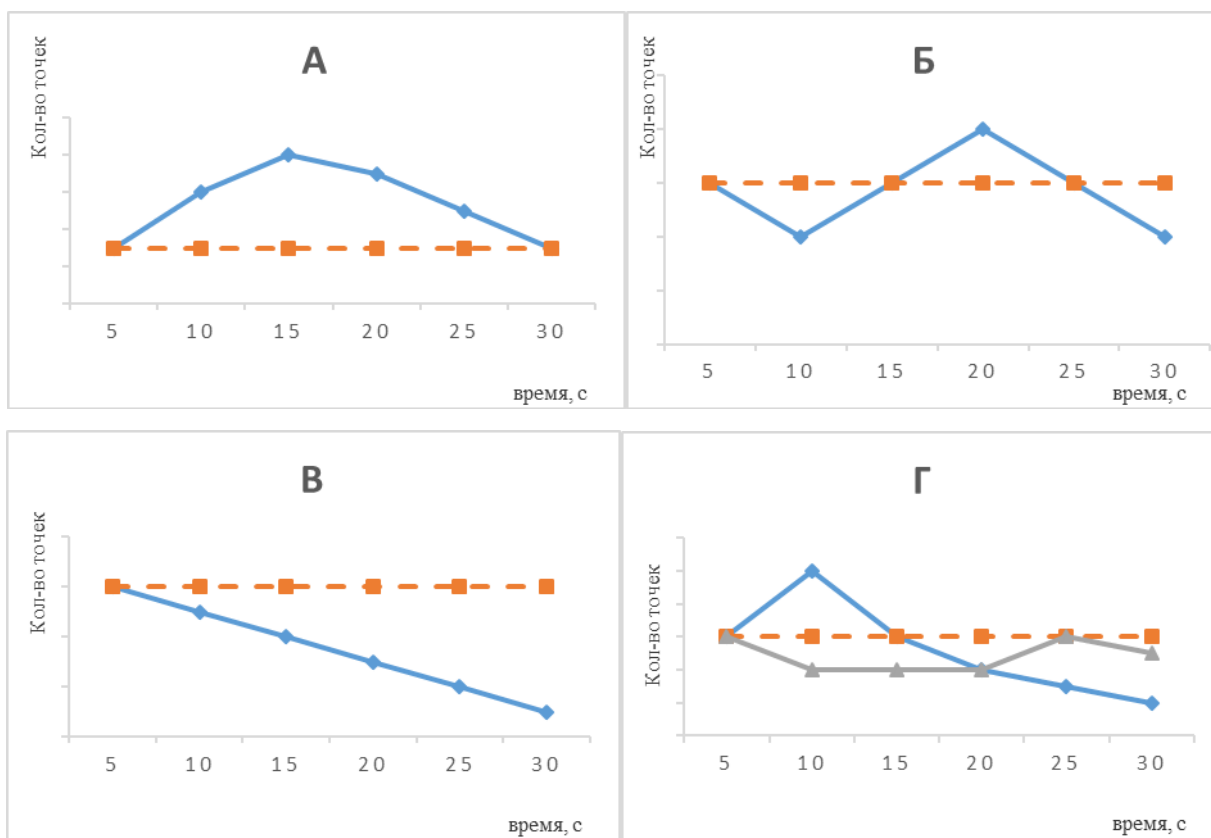
Методика основана на определении динамики максимального темпа движения рук спасателей при их максимальной мобилизованности. По сигналу экспериментатора спасатели начинали проставлять как можно больше точек в каждом из 6-ти квадратов бланка в течение 5 секунд в каждом. Переход с одного квадрата на другой осуществлялся по команде экспериментатора, не прерывая работу и только по направлению часовой стрелки. Общее время работы составляло 30 секунд, по истечении которого производилась обработка результатов с подсчетом количества точек в каждом квадрате. Для правильной интерпретации полученных результатов акцентировали внимание спасателей на том, что начинать выполнение требуемых действий в первом квадрате необходимо сразу в максимальном темпе (рисунок 1).



**Рисунок 1 – Организация исследования с использованием теппинг-теста**

Полученные результаты вносились в протокол и для каждого испытуемого строился график работоспособности (по оси абсцисс 5-секундные промежутки времени, по оси ординат – количество точек в каждом квадрате).

Построенные графики сравнивались с «графиками-определителями» по Е.И. Ильину (рисунок 2). В соответствии с качественными критериями все спасатели были разделены на группы с сильной, средней и слабой нервной системой. Внутри групп проводится дополнительное ранжирование по суммарной величине отклонения темпа в каждой точке от исходного уровня. Высчитывалась сумма отклонений за каждые последующие 5-секундные отрезки по отношению к темпу, показанному в течение первых 5 с.



**Рисунок 2 – Графики динамики темпа движения рук (а – выпуклый тип; б – ровный тип; в – нисходящий тип; г – промежуточный и вогнутый тип)**

На рисунке горизонтальная линия характеризует темп работы рук в первые 5 секунд.

Коэффициент силы нервной системы рассчитывался по следующей формуле:

$$КСНС = ((X2 - X1) + (X3 - X1) + (X4 - X1) + (X5 - X1) + (X6 - X1)) / X1 * 100 \%, \text{ где}$$

X1 – сумма постукиваний в первом пятисекундном отрезке;

X2 – сумма постукиваний во втором пятисекундном отрезке;

X3 – сумма постукиваний в третьем пятисекундном отрезке и т.д.

Очень высокая напряженность во время прохождения теппинг-теста позволяет разделить испытуемых по критериям силы, выносливости и лабильности нервных процессов на «сильных» и «слабых». Критерием лабильности нервных процессов (количества генерируемых возбуждающих потенциалов) служило количество точек в квадратах: чем выше лабильность нервных процессов в течение всего периода работы, тем больше работоспособность и сила нервных процессов у испытуемого.

В результате обработки полученных результатов построены графики работоспособности каждого спасателя и проведен сравнительный анализ динамических показателей силы нервной системы с динамикой работоспособности спасателя.

На основании анализа формы кривой, построенной по результатам ведущей руки проведена диагностика силы нервной системы согласно установленным критериям.

По результатам построенных индивидуальных графиков работоспособности спасатели были разделены на группы в соответствии с классификацией, предложенной Е.П. Ильиным [4]:

– выпуклый тип, характеризуемый наличием сильной нервной системы, выявлен 56 спасателей (44,6 %), среди которых 24 (63 %) спасателя – занимающиеся по методике с использованием упражнений профессионально-прикладной направленности;

– ровный тип, характеризуемый нервной систему спасателя как нервную систему средней силы, выявлен у 37 спасателей (29,4 %), среди которых 6 (16 %) спасателей – занимающиеся по методике с использованием упражнений профессионально-прикладной направленности;

– нисходящий тип, свидетельствующий о слабости нервной системы, выявлен у 12 спасателей (9,5 %);

– промежуточный и вогнутый тип, определяющий нервную систему как среднеслабую, выявлен у 21 спасателя (16,5 %).

### **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ**

1. Осипов, А.В. Профессионально важные качества сотрудников пожарно-спасательных формирований на разных этапах профессионального становления / А.В. Осипов. – Ростов н/Д : Ростдат, 2004. – 156 с.
2. Бариев, Э.Р. Сравнительный анализ психофизиологических характеристик пожарных-спасателей и успешности выполнения учебных задач по ликвидации чрезвычайных ситуаций / Э.Р. Бариев, С.Н. Бардушко, С.С. Сагайдак // Психол. журн. – 2006. – № 3. – С. 100–108.
3. Кремень, М.А. Психологический компонент принятия решения в проблемных ситуациях / М.А. Кремень // Проблемы управления. – 2009, № 1. – С. 192–196.
4. Методика экспрес диагностики свойств нервной системы по психомоторным показателям Е.П. Ильина [Электронный ресурс]. – URL:<http://psy-resultat.ru/page173> (дата обращения 22.03.2022).

### **ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА – НЕОБХОДИМОЕ УСЛОВИЕ ДЛЯ СПЕЦИАЛИСТОВ «БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

**Каримбоев Р., Петросова Л.И.**

*Ташкентский государственный технический университет имени Аслама Каримова, г. Ташкент*

Стремительный рост опасностей и чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера ставит перед специалистами «Безопасность жизнедеятельности» вопросы защиты человека (безопасность). Задачи преподавания не только дать студентам теоретические знания, но и обучить практическим навыкам, необходимым для принятия решений по защите производственного персонала и населения от возможных последствий аварий,

катастроф, стихийных бедствий и применения современных средств поражения, а также принятия мер по ликвидации их последствий. Для решения этих задач специалист по БЖД должен быть физически подготовлен. В последнее время этот вопрос в Республики Узбекистан наиболее актуален. В Указе Президента от 24 января 2020 года № УП-5924 разработана концепция развития физической культуры и спорта Республики Узбекистан до 2025 года [1]. Концепция определяет цели, задачи для реализации и основные направления долгосрочного развития сферы физической культуры и спорта, одной из которых повышение уровня здоровья населения страны к 2025 году.

С каждым годом растет интерес у молодежи в получении специальности по БЖД. На сегодняшний день контингент студентов возрос в три раза. Приоритет имеют студенты заслужившие спортивные награды. Так как, ТашГТУ перешел на кредитно-модульную систему одним из важнейших направлений деятельности руководителей является анализ и оценка вводимых педагогических инноваций и инновационных технологий, создание условий для их успешной разработки и применения [2]. Полученные теоретические знания необходимо закреплять регулярными тренировками в оборудованных помещениях.

Отсюда следует необходимость расширить корпоративные связи с филиалами кафедры. Кафедра БЖД вплотную сотрудничает с институтом гражданской защиты (ИГЗ), где под руководством специалистов проводит тренировки с бакалаврами. На рисунке 1 показана отработка навыков по спуску с высотных зданий и спасения пострадавших в ЧС.



**Рисунок 1 – Отработка навыков правильного спуска с высотных зданий**

На таких тренировках студенты преодолевают свой страх, вырабатывают силу воли и учатся выполнять правильные команды.

Для подготовки высококвалифицированных специалистов по БЖД на кафедре организован кружок «Спасатели». Основная цель кружка, чтобы студенты находились в хорошей физической форме и приобрели теоретические и практические навыки. Приглашены опытные тренеры и педагоги (рисунок 2).



**Рисунок 2 – Проведение теоретических занятий**

Для спортивной подготовки был арендован спортзал университета. На рисунке 3 представлены тренировки бакалавров в спортзале.



**Рисунок 3 – Тренировки бакалавров в спортзале**

Для того чтобы начать заниматься единоборствами студентам не обязательно обладать какими-то особыми качествами, способностями или навыками. Самое главное иметь желание научиться (заставить себя прийти в зал), все остальное задача тренера. Замотивировать, заставить поверить в себя, найти индивидуальный подход к каждому студенту – с этого и начинается работа тренера. Если у студентов нет медицинских противопоказаний, то тренеры, ориентируясь на физическое состояние, подбирают программу, которая позволит достичь наилучшего результата. Автором лично разработана специальная индивидуальная программа, под конкретного студента.

Любая тренировка в единоборствах, начинается с качественной разминки и разогрева. Правильная разминка делает мышцы и связки более эластичными. Разогретые мышцы и связки в меньшей степени подвержены растяжению и надрывам при неудачном движении или приеме. Это уменьшает травматичность. Тренировки способствуют улучшению функциональной выносливости. Уходить из зала студент должен с ощущением, что есть силы позаниматься еще немного.

Однако применение инновационных методов подготовки специалистов по БЖД сталкивается со следующими проблемами:

1. Не постоянство тренировок, в связи с арендой спортзала;
2. Расходы на аренду спортзала;
3. Зарплата приглашенным преподавателям;

4. Недостаточный уровень методического обеспечения;

5. Дефицит специалистов с высшим образованием влечет не только снижение качества, но и сужает спектр предоставляемых услуг в сфере физической культуры.

В заключении хочется сказать, чтобы мотивировать студентов к физической подготовке необходимо:

– разработать программы по физической подготовке и оздоровлению для студентов разного уровня подготовленности;

– поощрять работодателей, создающих условия для занятия физической культурой и оздоровления, а также пропагандирующих здоровый образ жизни среди работников;

– включить в коллективные договоры, заключаемые между профсоюзными комитетами и работодателями, вопросы по созданию в трудовых коллективах условий для занятия физической культурой работниками.

### **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ**

1. О мерах по дальнейшему совершенствованию и популяризации физической культуры и спорта в республике Узбекистан. № УП-5924 от 24 января 2020.
2. Турабджанов С.М., Петросова Л.И., Мусаев М.Н. Динамика развития системы образования и науки при подготовке специалистов в области безопасности жизнедеятельности в ТашГТУ. Международная научно-практическая конференция на тему «Обеспечение безопасности жизнедеятельности в отраслях экономики: перспективы, проблемы социальных и технических систем». *JournalNX - A Multidisciplinary Peer Reviewed Journal*, 783–789.

### **ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА И СПОРТ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ РАБОТНИКОВ МЧС**

**Качурин А.С., Бобков А.В.**

*Университет гражданской защиты МЧС Беларуси, г. Минск*

Физическая подготовка – комплекс мероприятий, служащих для физического совершенствования спасателей в целях обеспечения их физической готовности к выполнению боевых задач и требований, обусловленных военной службой, один из главных видов боевой подготовки личного состава органов и подразделений по чрезвычайным ситуациям (ОПЧС).

Физическая подготовка – одна из главных составляющих в профессиональной подготовке спасателей-пожарных. Каждый командир должен твердо осознать, что укрепление боевой мощи пожарной службы тесно связано с физической подготовленностью ее личного состава. При ликвидации чрезвычайных ситуаций, проведении аварийно-спасательных работ, оказании помощи пострадавшим, работникам органов и подразделений по чрезвычайным



ситуациям, как правило, приходится использовать всю имеющуюся у них физическую силу. В связи с данным обстоятельством следует, что спасатель должен всегда находиться и поддерживать себя в оптимальных физических кондициях для успешного выполнения своих функциональных обязанностей. [1, с.1].

Среди существующих комплексов упражнений и тренировок для подготовки к работе в условиях высокой физической нагрузки спасателя-пожарного можно остановиться на игре (тренировках) в футбол.

Футбол (англ. Football от foot «ступня» + ball «мяч») – командный вид спорта, в котором целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее количество раз, чем команда соперника. Регулярная игра в футбол тренирует сердечно-сосудистую и дыхательные системы, дает возможность развить растяжку, скорость, координацию, укрепляет мышцы, ловкость, скорость реакции.

Отдельного внимания, при игре в футбол, заслуживает его влияние, как командного вида спорта, на сплоченность игроков, умение работать в команде, помогать товарищам преодолевать трудные ситуации, находить в себе силы продолжать работать даже тогда, когда шансы на успех не велики.

Футбольные игры, в ходе которых команда уступает сопернику, но продолжает бороться и все-таки побеждает, развивают в коллективе и у каждого игрока по отдельности бойцовский характер, волю к победе, сплоченность в команде, оптимистический взгляд на исход игры.

Можно провести параллель между заступающей на дежурные сутки сменой и футбольной командой, в которой начальник караула - это капитан команды, а бойцы – ее игроки. От эффективности их взаимодействия, понимания и слаженности в работе, как и в игре, зависит общий успех и результат выполняемой ими работы. В трудные минуты игры, как при ликвидации чрезвычайных ситуации, очень важна моральная поддержка товарищей и их надежное плечо, дающая уверенность в своих силах и умениях. Капитан футбольной команды, ведущий за собой игроков к победе, так же, как и начальник караула, является лидером коллектива и координатором всех связующих действий. Особенности деятельности спасателей-пожарных предполагают наличие у них важных качеств (смелости, ответственности, выносливости, силы, быстроты, координации движений, умения анализировать ситуацию, эмоционально-волевой и психологической устойчивости, самооценки уверенности, умения распределять внимание при выполнении нескольких действий и т.д. [2, с.27]. Опираясь на вышесказанное, следует сказать, что занятие футболом оказывает положительное влияние на развитие физических и морально-волевых качеств спасателя-пожарного, а поэтому присутствует в программе обучения работников органов и подразделений по чрезвычайным ситуациям.

## **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ**

1. Черневич, Г.Л. Физическая подготовка пожарных / Г.Л. Черневич. – М.: Изд-во Министерства коммунального хозяйства РСФСР, 1953. – 256 с.

2. Чумила, Е.А. Повышение уровня профессионально-прикладной физической подготовленности курсантов учреждений высшего образования МЧС Республики Беларусь : дис...канд.пед.наук:13.00.04 / Е.А. Чумила. – Минск, 2016. – 213 л.

## **РОЛЬ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**Козич Е.К., Сорокин А.В.**

*Университет гражданской защиты МЧС Беларуси, г. Минск*

Общеразвивающие упражнения предназначены для всестороннего развития и укрепления организма, развития моторики тела, на воспитание физических, моральных и волевых качеств, необходимых во всех областях деятельности человека. Упражнения просты и доступны в различных условиях жизни занимающихся, они оказывают относительно изолированное воздействие на отдельные части тела и группы мышц, позволяют легко регулировать нагрузку.

Средствами общеразвивающих упражнений являются: стандартные упражнения (ходьба, прыжки и бег в различных сочетаниях), общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, акробатические упражнения, элементы художественной гимнастики, хореография, различные игры, эстафеты, прыжки.

Общеразвивающие упражнения в свою очередь делятся на возрастные группы занимающихся.

В дошкольном возрасте общеразвивающие упражнения будут направлены на охрану и укрепление здоровья детей, закаливание организма, формирования правильной осанки и моторики, всестороннее физическое развитие.

Для детей школьного возраста направлена на общее развитие и укрепление организма школьников, формирование правильной осанки, воспитание физических, моральных и волевых качеств, а также умения целесообразно пользоваться ими в практической деятельности, гармонического развития мускулатуры всего тела, исправление недостатков телосложения. Общеразвивающие упражнения развивают такие ценные для человека качества, как сила, гибкость, быстрота и ловкость и выносливость.

В общеразвивающих упражнениях школьного возраста часто используются разные упражнения без вспомогательных предметов и с предметами (канаты, мячики, скакалки, резиновые амортизаторы, гири, гантели, штанги). Также могут применяться предметы домашнего обихода (упражнения со столом, на стуле, с опорой ног о стул, на кровати), а также на гимнастических снарядах.

Систематическое занятие быстро и полноценно развивают мышечную силу тела, выносливость, гибкость тела, формированию правильной осанки, улучшенной работы внутренних органов и центральной нервной системы,

укрепления дыхательной и сердечно-сосудистой систем, а из этого можно сделать вывод, что идет укрепление и всего организма в целом. Упражнения идут в виде комплексов из 5-6 упражнений, каждое из которых повторяется несколько раз или циклически. Изменение количества повторений упражнений позволяет регулировать нагрузку в соответствии с возможностями и развитостью занимающихся [1].

Комплекс общеразвивающих упражнений состоит из 3 частей:

Первая часть предназначена для развития мышц плечевого пояса и рук. Они приводят к увеличению и расширению дыхательного размаха груди, способствует укреплению диафрагмы, межреберных мышц, всей дыхательной мускулатуры, вызывают глубокое и полное дыхание, укрепляют мышцы спины, убирают сутулость, помогают укреплению сердечной мышцы, оптимизирует ритм сокращений сердца.

Вторая часть – для туловища. Эти упражнения влияют на формирование правильной осанки и оказывают помощь в развитии гибкости спины при наклонах туловища в различные стороны.

Третья часть – для развития и укрепления мышц пресса и ног. Они способствуют развитию и укреплению мышц брюшной части туловища, защищающих, внутренние органы от сотрясений при интенсивных упражнениях, а также улучшают кровообращение в кровеносной системе организма.

Таким образом общеразвивающие упражнения занимают значимое место в физической культуре и обязательны для развития организма, сознательной моторики тела, являются средством для улучшений и укрепления здоровья и физического состояния. Постоянно действуя на группы мышц, общеразвивающие упражнения отлично активизируют обмен веществ и создают благоприятные условия для питания организма [2].

## **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ**

1. Физическая культура студентов – основа их последующей успешной профессиональной деятельности. II Международный научно-практический семинар (6 февраля 2008 г., г. Минск) / под науч. ред. Г.А. Хацкевича. – Минск: Изд-во МИУ, 2008. – 240 с.
2. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура / Александр Григорьевич Фурманов, Михаил Борисович Юспа. – Минск: Тесей, 2003. – 528 с.

## **РАЗРАБОТКА И НАУЧНОЕ ОБОСНОВАНИЕ КОМПЛЕКСА ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ СПАСАТЕЛЕЙ**

**Козлов Е.А., Маркач И.И.**

*Университет гражданской защиты МЧС Беларуси, г. Минск*

Поскольку высокий уровень физической подготовленности спасателей играет важную роль в своевременном оказании помощи людям и решении

других профессиональных задач, руководство МЧС Беларуси уделяет особое внимание повышению уровня общей, специальной и профессионально-прикладной физической подготовленности как обучающихся УГЗ МЧС, так и работников министерства.

В исследованиях ряда авторов (Каранкевич А.И., Борисов В.Я., Гайдук С.А., Динаев Б.М. и др.) представлены модели, методики, рекомендации, направленные на совершенствование технико-тактических действий. Однако они не решают проблемы повышения уровня общей и специальной физической подготовленности, и психологической готовности будущих специалистов МЧС для решения задач в экстремальных условиях их выполнения. Кроме того, недостаточное внимание уделяется совершенствованию профессионально-прикладной физической подготовки, необходимой спасателям для выполнения аварийно-спасательных работ и обеспечивающей повышение уровня общей физической подготовленности и психологической готовности путем использования интегральной методики комплексного совершенствования двигательных способностей [1, 51, 52, 53].

На основе изучения опыта подготовки личного состава подразделений специального назначения и порядка организации испытаний по специальной подготовке, проводимых среди работников силовых структур Республики Беларусь и Российской Федерации, а также мнений ведущих специалистов в области подготовки военнослужащих к профессиональной деятельности разработан комплекс упражнений специальной и профессионально-прикладной направленности.

Комплекс включает 11 упражнений (6 – специальной направленности, 5 – профессионально-прикладной направленности) использование которых в процессе учебных и тренировочных занятий позволит повысить уровень профессиональных качеств спасателей (таблицы 1-2).

Таблица 1 – Характеристика упражнений специальной направленности, входящих в состав комплекса

Наименование упражнения	Характеристика и направленность упражнения	Единица измерения
Подтягивание на перекладине с грузом 10 кг	Ациклическое физическое упражнение, повышающее силу и силовую выносливость. Развивающее группы мышц: широчайшие мышцы спины, большая и малая круглые мышцы, трапециевидные, задние дельтовидные, предплечье, бицепсы	Количество раз
Челночный бег 10 х 20 метров со сгибанием-разгибанием рук в упоре лежа (20 отжиманий после команды «марш» и по 20 отжиманий после каждых 40 метров бега)	Циклические физические упражнения смешанной аэробно-анаэробной направленности, развивающие быстроту, общую и скоростную выносливость	Мин, с
Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях с грузом 16 кг	Ациклическое физическое упражнение анаэробной направленности. Развивающее группы мышц: трицепсы, большие грудные мышцы, передний пучок дельтовидных мышц, мышцы брюшного пресса	Количество раз

Наименование упражнения	Характеристика и направленность упражнения	Единица измерения
Жим штанги собственного веса от груди из положения лежа на спине	Ациклическое физическое упражнение анаэробной направленности. Развивающее группы мышц: большая и малая грудные мышцы, трехглавая мышца плеча, трицепсы, дельтоиды, предплечье.	Количество раз
Приседание со штангой собственного веса на плечах в течение 3-х минут	Ациклическое физическое упражнение анаэробной направленности. развивающее группы мышц: квадрицепсы, широкие мышцы бедра, ягодичные мышцы. Развивающее группы мышц: двуглавая мышца (бицепс бедра), икроножные мышцы, камбаловидные мышцы	Количество раз
Бег на 10 км с преодолением водных преград	Циклическое физическое упражнения аэробной направленности, способствующие развитию общей выносливости	Мин, с

Таблица 2 – Характеристика упражнений профессионально-прикладной направленности, входящих в состав комплекса

Название упражнения	Характеристика упражнения	Преимущественное энергообеспечение
Подъем рукавной линии по лестничным маршам на площадку 4-го этажа учебной башни	Скоростно-силовая нагрузка. Динамическая нагрузка на мышцы нижних конечностей и туловища скоростно-силовой направленности. Статическая нагрузка на мышцы верхнего плечевого пояса.	Анаэробное субмаксимальное
Подъем рукавных скаток на 4-й этаж учебной башни	Скоростно-силовая выносливость. Динамическая нагрузка на все мышечные группы скоростно-силовой направленности.	Анаэробная субмаксимальная
Силовой тренажер («Кувалда»)	Силовая выносливость. Динамическая нагрузка на мышцы верхнего плечевого пояса и туловища скоростно-силовой направленности. Статическая нагрузка на мышцы кисти.	Анаэробная максимальная
Транспортировка пострадавшего	Специальное координационное упражнение скоростно-силовой направленности	Анаэробная максимальная

Основные требования к порядку выполнения упражнений специальной направленности:

1. Подтягивание на перекладине с грузом 10 кг.

Выполняется из виса на прямых руках хватом сверху (положение виса неподвижное); груз зафиксирован при помощи ремня. Подтянуться без маховых и рывковых движений, при подтягивании подбородок должен быть выше грифа перекладины. Выполнение упражнения засчитывается в тот момент, когда тело занимающегося вернулось в исходное положение. (рисунок 1).



**Рисунок 1 – Выполнение упражнения «Подтягивание на перекладине с грузом 10 кг»**

2. Челночный бег 10 x 20 метров со сгибанием-разгибанием рук в упоре лежа (20 повторений). Исходное положение – упор лежа с выпрямленными перед собой руками, которые располагаются вдоль линии старта, голова и тело выпрямлены. При выполнении данного движения необходимо прикоснуться грудью сигнальной кнопки, а затем полностью разогнув руки, зафиксировать тело в исходном положении. Выполнив 20 повторений, необходимо подняться и пробежать 20 метров, пересекая ногой линию поворота, развернуться для движения в противоположном направлении, занять первоначальное положение и таким же образом сделать еще 4 аналогичных подхода (рисунок 2).



**Рисунок 2 – Выполнение упражнения «Челночный бег 10 x 20 метров со сгибанием-разгибанием рук в упоре лежа»**

3. Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях с грузом 16 кг.

Начальное положение – упор на брусьях, руки выпрямлены, груз зафиксирован при помощи ремня; сгибая руки, опуститься в упор на согнутых руках до полного их сгибания; разгибая руки, выйти в упор до полного их выпрямления. Положение упора фиксируется (рисунок 3).



**Рисунок 3 – Выполнение упражнения «Челночный бег 10 х 20 метров со сгибанием-разгибанием рук в упоре лежа»**

#### 4. Жим штанги собственного веса от груди.

Исходное положение – лежа на горизонтальной скамье, руки на штанге на ширине 55-60 см. Стопы ног касаются пола. По команде опустить штангу до касания грифом груди; произвести жим штанги до исходного положения (рисунок 4).



**Рисунок 4 – Выполнение упражнения «Жим штанги собственного веса от груди»**

#### 5. Приседание со штангой собственного веса в течение 3-х минут.

После того, как штанга оказалась на плечах необходимо отойти 1-3 шага назад и занять исходное положение. По команде приступить к выполнению упражнения, приседая до угла в 90 градусов между бедренной и берцовыми костями (рисунок 5).



**Рисунок 5 – Выполнение упражнения «Приседание со штангой собственного веса в течение 3-х минут»**

## 6. Бег на 10 км с преодолением водных преград.

По команде приблизиться к линии старта, занять исходное положение. По команде начать движение. Дистанция проходит по пересеченной местности, включая водные преграды (рисунок 6).



**Рисунок 6 – Выполнение упражнения «Бег на 10 км с преодолением водных преград»**

Основные требования к порядку выполнения упражнений профессионально-прикладной направленности:

1. Подъем рукавной линии по лестничным маршам на площадку 4-го этажа учебной башни.

По команде «Марш» (либо звуковому сигналу) спасатель берет рукавную линию и по лестничным маршам осуществляет подъем на площадку 4-го этажа учебной башни. При подъеме допускается использование перил, переступание через несколько ступеней. Рукава допускается переносить любым способом. На площадке 4-го этажа необходимо уложить рукавную скатку в специальный контейнер при этом спасатель должен стоять двумя ногами на площадке 4-го этажа, и только после этого допускается укладка рукавной скатки в контейнер (рисунок 7).



**Рисунок 7 – Порядок выполнения упражнения «Подъем рукавной линии по лестничным маршам на площадку 4-го этажа учебной башни»**

2. Подъем рукавных скаток на 4-й этаж учебной башни.

Спасатель посредством мускульной силы рук и спасательной веревки осуществляет подъем рукавной скатки весом не менее 19 кг на 4-й этаж башни.



При подъеме рукавной скатки спасатель обеими ногами должен стоять на площадке 4-го этажа башни. Упражнение выполнено после того, как рукава уложены в соответствующий контейнер. При обратном спуске к основанию башни спасатель обязан двигаться держась руками за перила (за исключением разворотов) при этом пропускать ступеньки не допускается (рисунок 8).



**Рисунок 8 – Выполнение упражнения «Подъем рукавных скаток на 4-й этаж учебной башни»**

### 3. Силовой тренажер («Кувалда»).

Ударами кувалды спасатель должен переместить балку весом 72,5 кг на расстояние 1,5 метра. Подталкивание, подтягивание, подковыривание балки запрещены. Транспортировка (перемещение) проводится только ударами.

При выполнении упражнения ручка кувалды не должна касаться балки (допускается обшивка балки с торцов резиной). Обе руки должны быть выше отметки (ленты) на ручке при ударах. После перемещения балки кувалду необходимо уложить в обозначенный сектор. Участник самостоятельно контролирует перемещение балки в указанный сектор (рисунок 9).



**Рисунок 9 – Выполнение упражнения «Силовой тренажер («Кувалда»)»**

### 4. Транспортировка пострадавшего.

Спасатель поднимает и тянет манекен (весом около 80 кг) на расстояние 30 м. Переноска манекена запрещается. Транспортировка манекена осуществляется только в обозначенном коридоре под руки, запрещается транспортировка манекена за его одежду. Время останавливается, когда

спасатель и манекен пересекли финишную черту. Спасатель должен самостоятельно контролировать пересечение финишной линии манекена (пятки манекена пересекают линию волоком) (рисунок 10).



**Рисунок 10 – Выполнение упражнения «Транспортировка пострадавшего»**

С целью решения задач по обоснованию комплекса специальных и профессионально-прикладных физических упражнений для подготовки спасателей перед проведением эксперимента проведен анкетный опрос, в котором приняли участие 300 человек, среди которых 278 – обучающиеся УГЗ МЧС и работники подразделений МЧС, из числа лиц рядового и младшего начальствующего состава; 22 – специалисты. Содержание анкеты для обучающихся и работников включало 30 вопросов, для специалистов – 10 вопросов.

Анкетный опрос среди обучающихся и работников проводился с целью определения мотивационно-ценностного компонента, отражающего их отношение к занятиям по физической подготовке и получения информации об удовлетворенности содержанием программ подготовки и обучения.

Анкетирование среди специалистов проводилось с целью получения информации о влиянии данных упражнений на уровень общей физической подготовленности и степени развития профессиональных качеств спасателей.

Вопросы, входящие в состав анкет, касались системы подготовки спасателей, качества организации занятий по физической подготовке, содержания упражнений специальной и профессионально-прикладной направленности, структуры учебных занятий. В дополнение к этому, участникам анкетирования предлагалось высказать свои предложения по совершенствованию системы физической подготовки спасателей.

В результате обобщения данных анкетного опроса, было установлено, что совершенствование процесса физической подготовки возможно посредством создания современной научно-методической базы и разработки индивидуальных планов проведения учебно-тренировочных занятий, основанных на применении комплексного подхода. Помимо этого, включение специальных и профессионально-прикладных упражнений должно привести к повышению уровня общей физической подготовленности, развитию основных физических качеств, необходимых спасателям при выполнении боевых задач.

В исследовании приняли участие 132 спасателя (66 человек в контрольной группе и 66 человек в экспериментальной группе). Главной особенностью занятий, которые проводились со спасателями экспериментальной группы, являлось использование методики, основанной на выполнении упражнений специальной и профессионально-прикладной направленности.

В рамках исследований проведен эксперимент, цель которого заключалась в определении эффективности методики применения упражнений специальной и профессионально-прикладной направленности на уровень развития физических качеств спасателей на основе анализа сдачи контрольных тестов, анкетирования и измерений.

В эксперименте, организованном на базе УГЗ МЧС, проводились контрольные занятия для получения начальных (в начале эксперимента) и итоговых (в конце эксперимента) результатов.

Результаты контрольных занятий приведены в таблицах 3-4.

Таблица 3 – Показатели общей и специальной физической подготовленности спасателей в начале педагогического эксперимента

Контрольные упражнения	Исходные результаты				Достоверность различий
	Экспериментальная группа		Контрольная группа		
	Результат	Оценка (средний балл)	Результат	Оценка (средний балл)	
Общая физическая подготовленность					
Бег на 100 м, с	13,52 ± 0,11	7,18 ± 1,12	13,49 ± 0,28	7,35 ± 2,15	P > 0,05
Бег на 3000 м, мин. с	12.35 ± 0,89	7,16 ± 1,56	12.19 ± 0,14	7,85 ± 1,97	P > 0,05
Подтягивание на перекладине, количество	16,11 ± 1,35	8,13 ± 1,87	16,43 ± 2,65	8,15 ± 2,54	P > 0,05
Специальная физическая подготовленность					
Бег на 400 м, с	67,78 ± 4,04	8,02 ± 1,44	68,01 ± 3,46	8,00 ± 2,33	P > 0,05
Подъем на 25 этаж в аппарате, мин. с	5.17 ± 0,11	не оценивается	5.05 ± 0,17	не оценивается	P > 0,05
Преодоление специальной полосы препятствий, мин. с	10,56 ± 2,54	не оценивается	10,12 ± 2,01	не оценивается	P > 0,05

Таблица 4 – Показатели общей и специальной физической подготовленности спасателей в конце педагогического эксперимента

Контрольные упражнения	Конечные результаты				Достоверность различий
	Экспериментальная группа		Контрольная группа		
	Результат	Оценка (средний балл)	Результат	Оценка (средний балл)	
Общая физическая подготовленность					
Бег на 100 м, с	13,01 ± 0,11	8,78 ± 0,54	13,46 ± 0,09	7,59 ± 1,79	P < 0,05
Бег на 3000 м, мин. с	11.37 ± 0,24	8,26 ± 0,64	12.03 ± 0,41	7,97 ± 1,45	P < 0,05
Подтягивание на перекладине, количество	18,12 ± 1,62	9,35 ± 0,57	16,98 ± 1,13	8,76 ± 1,88	P < 0,05
Специальная физическая подготовленность					
Бег на 400 м, с	63,03 ± 2,32	9,00 ± 0,86	66,92 ± 5,52	8,41 ± 1,01	P < 0,05

Контрольные упражнения	Конечные результаты				Достоверность различий
	Экспериментальная группа		Контрольная группа		
	Результат	Оценка (средний балл)	Результат	Оценка (средний балл)	
Подъем на 25 этаж в аппарате, мин. с	4.14 ± 0,21	не оценивается	4.95 ± 0,17	не оценивается	P < 0,05
Преодоление специальной полосы препятствий, мин.	9.36 ± 1,02	не оценивается	10.11 ± 2,01	не оценивается	P < 0,05

Результаты, полученные в период исследований, обрабатывались методом математической статистики и анализа.

Для оценки достоверности различий для попарно зависимых выборок использовался t-критерий Стьюдента.

По всем показателям, определяющим уровень общей и специальной физической подготовленности, а также развития профессиональных качеств спасатели экспериментальной группы превзошли спасателей контрольной группы, что указывает на эффективность методики, основанной на использовании упражнений, специальной и профессионально-прикладной направленности. Достоверность различий по показателям между контрольной и экспериментальной группами статистически достоверна (P < 0,05).

### СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Динаев, Б.М. Совершенствование профессионально-прикладной физической подготовки курсантов в вузах пожарно-технического профиля : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Б.М. Динаев. – Шуя, 2009. – 157 л.
2. Каранкевич, А.И. Психофизическая готовность курсантов учреждений образования МВД Республики Беларусь к эффективной профессиональной двигательной деятельности / А.И. Каранкевич, В.А. Барташ. – Могилев : Могилев. ин-т МВД, 2016. – 200 с.
3. Борисов, В.Я. Технология профессионально-прикладной физической подготовки офицеров запаса гражданского вуза / В.Я. Борисов // Мир спорта. – 2004. – № 1. – С. 45–49.
4. Гайдук, С.А. Формирование волевых и физических качеств курсантов Академии МВД Республики Беларусь средствами профессионально-прикладной физической подготовки : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / С.А. Гайдук ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск, 2005. – 24 с.

### ВИДЫ БЕГА И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

**Кравцов Е.Д., Качурин А.С.**

*Университет гражданской защиты МЧС Беларуси, г. Минск*

Способность и желание бегать заложены в каждом человеке природой. Бег – один из основных механизмов, предусмотренных эволюцией для сохранения здоровья и жизни. Древние люди уже прекрасно знали о множестве полезных эффектов, которые дарят человеку регулярные пробежки.

Бег – доступный спорт, который положительно влияет на здоровье атлета и на его внешний вид. Он задействует почти все части связочного и мышечного аппарата. Кроме того, полезную нагрузку во время бега получают и суставы человеческого тела. Бег повышает кровообращение, насыщает кислородом все органы и ткани. Он тренирует сосудистую систему и предотвращает возникновение многих болезней сердца.

Занятия бегом помогают организму очиститься от вредных токсинов и шлаков. Во время упражнений кровь начинает двигаться по сосудам с высокой интенсивностью. Через стенки сосудов в нее поступает множество отработанных веществ, которые выводятся через пот. При медленном продолжительном беге нормализуются обменные процессы организма, а также уменьшается содержание холестерина в крови.

Согласно научным исследованиям, занятия бегом способствуют выработке эндорфинов. Это гормоны, которые вызывают у человека ощущение радости, счастья и оптимизма. Кроме того, бег повышает выносливость человека, делая его более работоспособным.

Регулярные беговые тренировки улучшают восстановление организма. Данный эффект будет особенно полезен людям, которые часто работают в ночную смену. В итоге, небольшая пробежка может оказаться эффективнее для придания бодрости, чем расслабляющий отдых или даже сон.

Также доказано, что бег положительно влияет на нервную систему, и даже на умственную способность организма.

Но кроме положительного эффекта бег оказывает и отрицательное влияние на здоровье человека. Так, если мы не будем знать, как правильно ставить стопу, неправильно переставлять, то можем нанести вред своим суставам, а если корпус тела будет ходить из стороны в стороны – может пострадать и позвоночник. Поэтому, прежде, чем идти бегать, необходимо изучить правильную его технику.

Бег не рекомендуется при остеохондрозе, наличии травм спины, суставов, при растяжениях, при ярко выраженных кардиореспираторных заболеваниях.

Перед бегом необходимо провести разминку. Так как основная нагрузка идет на ноги, то нам необходимо хорошо разогреть и размять коленные суставы, потянуть бедра, голеностоп, стопы.

Есть много разновидностей бега, но самым популярным является бег трусцой, который еще называется джоггинг или «шаркающий бег». Эта кардио тренировка полезна для пожилых людей, тех, кто восстанавливается после полученных травм, беременных на ранних сроках, а также для тех, кто хочет сбросить лишний вес. Бегать трусцой можно в любом удобном для вас месте. Дистанция неограничена, а скорость не превышает 6-8 км/час.

Бег трусцой укрепляет сердечно-сосудистые мышцы, стабилизирует артериальное давление, улучшает работу пищеварительной системы, повышает иммунитет, укрепляет мышцы твоего тело и способствует похуданию.

Следующий вид бега – это интервальный бег. Этот бег представляет собой чередование умеренного темпа бега с ускоренным. Он требует от спортсмена высокого уровня самоотдачи и физических сил, поэтому к нему

лучше переходить, когда вы уже с легкостью бегаеете трусцой. При регулярных тренировках повышается выносливость организма и мышечный тонус, увеличивается работоспособность, улучшается внешний вид и внутреннее состояние.

Спринт – бег с максимальной скоростью, которую может развить спортсмен. Дистанции хоть и небольшие, но сложные. У атлета должны отсутствовать противопоказания к такому виду физической нагрузки: травмы суставов и сухожилий, ярко выраженные проблемы с кардиореспираторной системой. Этот вид бега позволяет улучшить выносливость организма, развить координацию движений, нормализовать обменные процессы в организме, ускорить процессы регенерации тканей, повысить мышечный тонус и похудеть.

Фартлек – популярный тренировочный комплекс, который проходит преимущественно на пересеченной местности. Наличие возвышенностей и впадин ландшафта обеспечивает естественную смену темпов во время бега. В нем не стоит придерживаться определенного плана, следить за временем, дистанцией. Это позволяет сделать тренировку психологически расслабленной для атлета. Польза фартлека состоит в развитии силы, выносливости, психологической устойчивости спортсмена, а также скорости бега.

Рогейн – это бег в команде, который похож на спортивное ориентирование на местности. Команды по рогейну небольшие и состоят, как правило, из 2-5 человек. Отличие рогейна от спортивного ориентирования заключается в том, что в ориентировании команде дается карта с отмеченными точками, которые они должны посетить в определенной последовательности, а в рогейне участники уже заранее знают местонахождение этих точек и могут посещать их в любой последовательности. Главная цель этого бега — посетить как можно больше контрольных точек за определенное время. Передвигаться разрешается бегом или шагом. В классическом формате соревнования по рогейну длится порядка 24 часов, но проходят и более короткие состязания по 3–12 ч. Такие соревнования позволяют улучшить общий уровень физического состояния и выносливость, улучшить работу кардиореспираторной системы, нормализовать обменные процессы в организме, а также развить навигационные навыки и умения работать в команде.

Тем, кто занимается бегом необходимо соблюдать время приема пищи. За час до беговых тренировок не желательно принимать пищу. В крайнем случае можно съесть банан, яблоко или другой фрукт. После окончания занятий нужно выждать хотя бы час, прежде чем налегать на еду. Перед самым бегом не следует пить жидкость, а сразу после тренировок желательно выпить стакан чистой воды. Это позволит водному балансу организма прийти в норму.

## **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ**

1. Волков, В.М., Мильнер Е.Г. Человек и бег. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 144 с.
2. Лукьяненко, В.П. Физическая культура: основы знаний / Виктор Павлович Лукьяненко. – Москва: Совет. спорт, 2003. – 224 с.

# СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЛИЧНОГО СОСТАВА ОПЧС В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ

**Кравченя Н.И.**

*Филиал «Институт переподготовки и повышения квалификации»  
Университета гражданской защиты МЧС Беларуси, п. Светлая Роща,  
г. Борисов*

В настоящее время учеными и практиками ведется значительная поисковая, научно-исследовательская работа по разработке эффективных технологий подготовки личного состава пожарных подразделений, курсантов, слушателей высших учебных заведений Республики Беларусь.

Главным вектором научного поиска является совершенствование психофизической подготовки личного состава в процессе обучения в высших учебных заведениях данного профиля.

Однако, как показывает анализ исследований, недостаточно изученными остаются вопросы, связанные с разработкой методик проведения учебно-тренировочных занятий, обеспечивающих совершенствование психофизических компонентов ППФП. Прежде всего, это касается содержания и структуры занятий, построенных на основе моделирования экстремальных условий выполнения боевых задач, обеспечивающих при этом, как повышение уровня физической подготовленности и работоспособности в чрезвычайных условиях, так и формирование профессиональных двигательных действий, необходимых для решения профессиональных задач у курсантов, слушателей высших учебных заведений Республики Беларусь.

Отмеченные противоречия указывают направление научного поиска и позволяют сформулировать проблему данного исследования, которая заключается в совершенствовании профессионально-прикладной физической подготовки курсантов, слушателей вузов пожарно-технического профиля посредством разработки и научном обосновании методики учебно-тренировочных занятий на основе моделирования экстремальных условий выполнения боевых профессиональных задач.

Нами была проведена экспериментальная работа для спасателей по выявлению влияния психофизической подготовки на начальном этапе исследования.

Большое значение имел метод анкетирования, который проводился индивидуально и заключался в заполнении анкет по интересующим нам вопросам.

Всего применялись две анкеты:

– первая анкета состояла из 25 вопросов, ее задачами было получение сведений о состоянии здоровья, об отношении к занятиям по физической культуре и спорту, на выявление внутренней мотивации обучающихся к профессионально-прикладной физической подготовке;

– вторая анкета включала 8 вопросов, направленных на получение сведений о физических качествах и навыках, определение степени мотивации к профессиональной службе в ОПЧС, отношения к ней.

Данный метод позволил охватить большое количество опрашиваемых и быстро получить необходимую информацию, чтобы в дальнейшем использовать эти наработки как основу для разработки методик по физической подготовке для спасателей.

Опрос в виде анкетирования дал возможность собрать начальную (первичную), а также итоговые данные об участниках испытания. Выявить их отношение к предмету «Физическая подготовка», качество и активность при выполнении упражнений, анализ физического и морального состояния обучающихся.

На основании данного метода для четкого понимания и представления кто же такой спасатель, прежде всего, мы использовали профессиональный портрет спасателя, который отражен в профессиограмме М.А. Крюкова.

Профессиограмма – это основные требования, предъявляемые профессией к психологическим, физиологическим и психофизиологическим качествам человека [1].

В пособии Марьина М.И. «Профессиография основных видов деятельности сотрудников Государственной противопожарной службы МВД России» дано четкое определение, что профессиограмма – документ, в котором по определенной схеме описываются различные объективные (социально-экономические, производственно-технические, медико-гигиенические, психологические) характеристики профессии [2].

Спасатель должен уметь:

- подготовить к работе оборудование, инструменты, приспособления, содержать их в надлежащем состоянии, владеть навыками и приемами эксплуатации;

- подготовить к работе и эксплуатировать средства проведения радиационной, химической разведки, средства связи, оповещения, оказание медицинской помощи;

- использовать средства индивидуальной и коллективной защиты;

- перемещаться в условиях пересеченной местности, преодолевать водные преграды, скальные участки, снежные склоны, расщелины, завалы;

- пользоваться средствами пожаротушения;

Служебная деятельность спасателя-пожарного на боевом дежурстве организуется в соответствии с распорядком дня, который включает в себя боевую подготовку, уход за техникой и оборудованием, выполнение хозяйственных работ, спортивные, культурно-массовые мероприятия, время приема пищи и отхода.

Следует помнить, что спасатель-пожарный при несении службы на боевом дежурстве и при выполнении боевых действий на пожаре руководствуется соответствующими приказами, уставами, наставлениями, регламентирующими его деятельность.

Он обязан в любое время суток и в любую погоду находиться в постоянной боевой готовности к ведению боевых действий по спасению людей на пожаре и его тушению, совершенствовать свою профессиональную, физическую, медицинскую и психологическую подготовку.



Наблюдая за нашими участниками исследования, сравнивая их свойства и качества личности и противопоказания к деятельности в экстремальных условиях по профессиограмме, мы выявили, что психологические характеристики спасателя-пожарного соответствуют портрету среднестатистического профессионала.

В исследовании мы также выявили, что спасатели обладают повышенной активностью и достаточно высокой самооценкой. В сложных ситуациях они склонны тщательно анализировать возможные варианты развития событий, прежде чем принять окончательное решение. Им присущи упорство, настойчивость, целеустремленность, внутреннее ощущение полезности своей деятельности.

В заключение надо сказать, что в связи с тем, что профессиональная деятельность пожарных-спасателей связана с постоянными стрессовыми ситуациями и эмоциональным напряжением, необходимо постоянно проводить мероприятия (тренинги, групповые занятия, релаксационные мероприятия) для стабилизации эмоционального фона, снижения тревожности.

### **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ**

1. Осипов, А.В. Профессионально важные качества сотрудников пожарно-спасательных формирований на разных этапах профессионального становления / А.В. Осипов. – Ростов н/Д : Ростдат, 2004. – 156 с.
2. Профессиографическое описание основных видов деятельности сотрудников ГПС МВД России: пособие / ред. М.И. Марьин [и др.]. – М. : ВНИИПО, 1998. – 132 с.

## **ОСОБЕННОСТИ ОТНОШЕНИЯ РАБОТНИКОВ СФЕРЫ УПРАВЛЕНИЯ К СОХРАНЕНИЮ И ПОДДЕРЖАНИЮ СВОЕГО ЗДОРОВЬЯ**

**Куликович Е.К.**

*Академии управления при Президенте Республики Беларусь, г. Минск*

В современных условиях эффективность управленческой деятельности зависит от совокупности качеств и свойств личности руководителя. Значительную роль при этом играет его физическое здоровье и психологическая адекватность. В связи с этим мы считаем, что система непрерывного профессионального образования управленческих кадров должна включать раздел по теории и методике здоровьесбережения руководящих работников. Это обусловлено, с одной стороны, тем, что управленческая деятельность негативно влияет на здоровье работников этой сферы. А с другой – знания и отношение руководителя в области профессионально-прикладной физической культуры влияет на создание здоровьесберегающей среды в организациях и учреждениях.

Кафедра физической культуры Академии управления при Президенте Республики Беларусь ведет систематическую научно-исследовательскую работу по совершенствованию физического воспитания студентов

и слушателей, по разработке более эффективных здоровьесберегающих технологий для руководящих работников [1, 2 и др.].

Для оценки целесообразности и перспективы этой работы сотрудники кафедры провели анонимный опрос слушателей ФПК по изучению интереса работников сферы управления и администрирования к вопросам использования физической культуры и спорта для укрепления собственного здоровья и работоспособности. В опросе приняло участие 109 респондентов: 68 мужчин и 41 женщина. По возрасту респонденты распределились: 65 – в возрасте до 35 лет, 39 – от 35 до 55 и 5 – свыше 55 лет. Все имеют высшее образование и стаж управленческой деятельности.

Оценивая свое здоровье, большинство опрошенных (60,5 %) признали его удовлетворительным, 36,7 % – хорошим и 2 % – неудовлетворительным. Для сохранения и укрепления здоровья 37,8 % используют физические упражнения, 24,4% – лекарственные препараты, 10,4 % – ничего.

Опрошенные среди негативных факторов своей профессиональной деятельности отметили высокие нервно-психические перегрузки. При этом для психологической разрядки и снижения нервного напряжения 9,2 % курят, 10,6 % – потребляют алкоголь, 14 % – срываются на окружающих. 32,4% – предпочитают идти в бассейн или спортзал. Еще 33,8% – используют другие способы нервной разрядки.

93,6 % опрошенных согласны с мнением, что физическая культура и спорт способствуют сохранению здоровья административных работников. Только 1 человек не согласился с этим мнением, 5,5 % – сомневаются. При этом систематически (2-3 раза в неделю) занимаются только 29,4 % опрошенных, столько же занимается не систематически. Вообще не занимаются – 16,4 %. Указывая причину своей пассивности, большинство ссылается на нехватку времени (65 %), или отсутствие желания (20,6 %). Примечательно, что никто из опрошенных не указал на ограничения по состоянию здоровья.

Те респонденты, которые занимаются физической культурой, отметили, что они это делают для укрепления здоровья (36,1 %), для психологической разрядки (28,9 %), для того чтобы лучше выглядеть (16,9 %) или получить удовольствие от самих занятий (16,9 %). При этом мотивация у мужчин и женщин существенно отличается, однако показатели использования физических упражнений для сохранения здоровья у тех и других преобладают.

Активность в области физической культуры и спорта проявляется в участии в соревнованиях: 23 % опрошенных принимают в них участие ежегодно, 49 % – от случая к случаю. Примечательно, что в возрастной категории до 35 лет систематически участвуют в соревнованиях 16,9 %. От 35 до 55 – 46,2 %, а свыше 55 лет – 60 %. Мужчины проявляют в этом плане большую активность: не участвуют в соревнованиях 25% мужчин и 48,8 % женщин.

На ментальном уровне практически все опрошенные проявляют большой интерес к сохранению своего здоровья и занятиям физическими упражнениями: 84,4 % считают целесообразным включать лекции по этой тематике в программу повышения квалификации и переподготовки работников сферы

управления и администрирования, 14,7% – затрудняются ответить, и только 1 человек считает это не целесообразным. 72,5 % опрошенных считают также целесообразным проведение занятий по методике здоровьесберегающих технологий. 19,3% – затруднились в оценке целесообразности таких занятий. Высокий процент сомневающих обусловлен, по нашему мнению, отсутствием знаний в этой области.

Выводы:

1. Работники сферы управления и администрирования проявляют высокий интерес к физической культуре и спорту как средству сохранения и поддержания своего здоровья. При этом систематически ими занимается только 29,4% опрошенных, что говорит о недостаточной образованности в этой области и внутренней мотивированности этих работников.

2. Среди негативных факторов управленческой деятельности опрошенные отмечают высокие нервно-психические перегрузки, однако для психологической разрядки многие предпочитают использовать вредные привычки. Только треть опрошенных используют для этого занятия физическими упражнениями.

3. В соответствии практической потребностью повышения эффективности управленческой деятельности и личными интересами управленцев целесообразно включать раздел по теории и методике здоровьесбережения в системе повышения квалификации управленческих кадров.

### **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ**

1. Рафикова, А.Р. Советы специалиста. Здоровье руководителя – формула успеха // А.Р. Рафиков, И.И. Гончаренок. – Минск: Выш. шк, 2013. – 174 с.
2. Физическая культура в профессиональной подготовке современного руководителя / И.И. Лосева и др. – Минск: АУПРБ, 2018. – 166 с.

## **СПОРТ КАК ХОББИ С ВЫСОКОЙ ПЕРСПЕКТИВОЙ**

**Лексаков М.А., Оляха Н.М.**

*Гомельский филиал Университета гражданской защиты МЧС Беларуси,  
г. Гомель*

Человек – натура творческая. Кто-то находит себя в искусстве, музыке, науке, а кто-то в спорте. Немало чемпионов взрастила Белорусская земля – Анастасия Мирончик-Иванова, Анастасия Новикова, Иван Тихон и другие [2].

Чемпионами не рождаются, чемпионами становятся, проходя через годы тренировок и упорного труда над собой.

Многие с детства начинают заниматься спортом, ищут себя в различных его видах, и, поняв, что в какой-то дисциплине у него есть значительные достижения, начинает заниматься целенаправленно. Своего рода барьером, при определении рода дальнейшей деятельности, по окончании школы, является

поступление в высшее учебное заведение. Точные науки, специальные дисциплины и измененный распорядок дня, отличающийся от привычного, на первый взгляд, препятствуют продолжению занятием спортом, но такое суждение ошибочно.

Поступление в учреждение образования МЧС не является поводом отказываться от увлечений, хобби и достижений в спортивной направленности.

Для укрепления физической подготовки в распорядке дня курсанта предусмотрена регулярная утренняя зарядка, которая является эффективным профилактическим средством, способствующим сохранению и укреплению здоровья, так же в процесс обучения входят занятия по физической подготовке и пожарно-спасательному спорту. Это все то, что укладывается в стандартный шаблон физической подготовки курсанта. Но мало одного поддержания спортивной и физической формы в рамках преподаваемых дисциплин, необходимо самосовершенствоваться в данном направлении. Для чего в учреждениях образования МЧС созданы все условия: организована работа тренажерных залов, спортивных секций по видам спорта, в том числе и легкой атлетике.

Легкая атлетика, как вид спорта, закладывает в человека стержень, благодаря которому он формируется как личность. Занятие легкой атлетикой отличный путь к разностороннему физическому развитию. Легкая атлетика способствует не только развитию мускулатуры всего тела, но и развивает в человеке дисциплину, морально-волевые качества, которые в свою очередь помогают с легкостью преодолевать все тяготы и лишения курсантской жизни. Такой курсант будет стремиться к самосовершенствованию в любом роде деятельности.

Из всех видов легкой атлетики бег – наиболее доступное направление. В соревнованиях по легкой атлетике различные виды бега и эстафет занимают ведущее место.

Бег – это занятие для многих далеко не простое но, как показывает практика, он является самым оптимальным способом поддержания физической формы. Занятие спортом, как правило, это соревнование с самим собой, это постоянная борьба.

Спорт, на сегодняшний день, имеет очень большой престиж и значимость. Этот вид деятельности является не только эффективным средством физического развития курсанта, укрепления его здоровья, сферой общения и проявления социальной активности, формой организации и проведения его досуга, но и оказывает влияние и на другие стороны жизни: авторитет и положение в коллективе, учебную деятельность, структуру нравственно-интеллектуальных характеристик, эстетических идеалов и ценностных ориентаций. В учреждениях образования МЧС спорт рассматривается как одно из важнейших средств воспитания курсанта, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

Курсанту, который усердно тренируется и показывает высокие результаты, представляется возможность являться представителем своего учреждения образования на соревнованиях городского, областного, а также

республиканского масштаба. Это, в свою очередь, позволяет курсанту налаживать отношения со сверстниками из других учебных заведений, знакомиться с интересными, а также полезными людьми. При достижении высоких спортивных результатов, курсант, в будущем, имеет высокий шанс представлять Министерство по чрезвычайным ситуациям Республики Беларусь на международной арене.

### **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ**

1. Виды спорта / [Электронный ресурс]. Режим доступа : <http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/> Дата доступа :05.03.2022.
2. Беларусь на Олимпийских играх / [Электронный ресурс]. Режим доступа : <https://belarus24.by/articles/about-belarus/belarus-na-olimpiyskikh-igrakh/> Дата доступа :05.03.2022.

## **ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ПСИХИКУ СПЕЦИАЛИСТОВ СИСТЕМЫ ОБЕСПЕЧЕНИЯ НАЦИОНАЛЬНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ**

**Лемешевский О.О.**

*Факультет внутренних войск УО «Военная академия Республики Беларусь», г.  
Минск*

Практика ведения боевых действий доказала, что далеко не каждый военнослужащий безболезненно для своего психического здоровья переносит экстремальные условия боя. Находясь под интенсивным воздействием психотравмирующих факторов боевой обстановки, военнослужащий может получить расстройство психики различной степени тяжести. Это, как правило, ведет к частичной или полной потере боеспособности.

По американским данным, во второй мировой войне от боевых стрессов пострадало около одного миллиона человек, причем четыреста пятьдесят тысяч из них были уволены с психическими заболеваниями, что составило около 40% от общего числа уволенных по болезням и из-за травм [1].

Основным факторами в боевых условиях выступает фактор опасности. Чувство страха неизбежно присутствует в сознании каждого военнослужащего в бою. Одни усилия воли, подавляют его, а другие не умеют или не могут сделать этого. Сила этой потребности во многом определяет поведение и деятельность солдата в бою. Чем сильнее потребность в самосохранении, тем сильнее страх, тем менее боеспособен солдат.

Неожиданная опасность, к которой военнослужащий не был морально подготовлен, длительное и интенсивное воздействие отрицательных факторов, значимость которых для психики военнослужащих высока, способны породить различные стрессовые состояния.

Под стрессом понимается состояние человека, являющиеся ответом на неожиданные или крайне неблагоприятные воздействия – стрессоры. Это

комплекс биохимических, физиологических, психологических и поведенческих реакций индивидуума на все то, что для него вредно, опасно, а самое главное, неожиданно [2].

Стресс сопровождается энергетической мобилизацией организма и вызывает значительные изменения в сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечно-двигательной и биологической функциях. Одновременно происходят изменения в протекании психических процессов, эмоциональные, мотивационные сдвиги и многое другое.

Длительное и интенсивное воздействие отрицательных боевых факторов, высокая их значимость для военнослужащего способны породить непродуктивные стрессовые состояния – дистресс.

Дистресс характеризуется временными или длительными трансформациями (страх, паника, пассивность, потеря воли к жизни; доверия к сослуживцам и командирам, способности логически осмысливать происходящее, склонность к шаблонным действиям и примитивному подражанию и т.п.).

Значительное место в широком диапазоне отрицательных переживаний военнослужащего в бою в состоянии стресса занимает страх.

Страх – это эмоция, возникающая в состоянии угрозы биологическому или социальному существованию человека, направленная на источник реальной или мнимой опасности. Она служит предупреждением человеку о предстоящей опасности, позволяет мобилизовать внутренние силы и резервы для ее избежания, и преодоления.

Сам по себе страх – это необходимое состояние человека. Если бы люди не обладали этой защитной реакцией, они бы погибли, не успев оценить грядущей опасности. Однако, когда страх вызывает состояние дистресса, он несет в себе чисто негативные воздействия и последствия.

По содержанию переживание страха проявляется в виде страха смерти, боязни ранения, страха остаться калекой, потери уважения сослуживцев и т.д. Состояния страха может варьироваться в самом широком диапазоне переживаний. Выделяют следующие его формы: испуг, тревога, боязнь, аффективный страх, индивидуальная и групповая паника.

При этом, каждая из перечисленных форм выполняет свою специфическую функцию и динамику проявления.

Испуг – это мгновенная реализация врожденной, инстинктивной программы действий в целях сохранения целостности организма в ситуации влияния на него угрожающих раздражителей.

Тревога представляет собой эмоциональное состояние, возникающее в ситуации неопределенной опасности и проявляющегося в ожидании неблагоприятного развития событий.

Ее нередко называют беспричинным страхом, так как она связана с неосознаваемым источником опасности.

Аффективный страх (животный ужас) – самый сильный страх, вызываемый чрезвычайно опасными, сложными обстоятельствами, парализующий на какое-то время способность к произвольным действиям.

Испытывая аффективный страх, военнослужащий, как правило, или цепенеет (не может сдвинуться с места), или бежит прочь, нередко даже в сторону источника опасности.

Паника – состояние ужаса, сопровождающееся резким ослаблением волевого самоконтроля [3].

Причиной групповой паники выступают паникеры-военнослужащие, обладающие истерическими чертами личности, повышенным самомнением, ложной уверенностью в целесообразности своих действий, высокой психосоматической проводимостью. Они способны в короткое время заразить паническими настроениями большие массы людей и полностью дезорганизовать их деятельность.

Таким образом, анализ воздействия факторов современного боя на психику и поведения людей позволяет сделать следующие выводы. Опасная обстановка неизбежно вызывает у военнослужащих психическое напряжение (стрессовое состояние). Это состояние оказывает существенное влияние на протекание психических процессов (восприятие, внимание, память, мышление, волю, эмоции) и эффективность боевой деятельности. Стресс может влиять на психику как мобилизирующее (боевое возбуждение), так и угнетающее (дистресс). Характер этого влияния зависит от мотивации, индивидуальной психологической устойчивости, боевого опыта военнослужащих. Следовательно, имеются реальные основания для изменения восприимчивости военнослужащих к действию боевых стресс-факторов в процессе психологической подготовки и обеспечения их высокой активности в бою.

Знание природы страха, динамики его проявления, условий возникновения в групповой панике позволяет командирам целесообразно планировать боевые действия, дифференцированно подходить к расстановке людей и распределению боевых задач, прогнозировать реакции и доведение военнослужащих в бою, разрабатывать и осуществлять меры предупреждения и преодоления негативных психических состояний военнослужащих.

### **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ**

1. «В Вооруженных Силах Республики Беларусь. В современных военных конфликтах со второй половины XX в» [Электронный ресурс]. – 2022. – Режим доступа: <https://mybiblioteka.su/tom2/3-177053.html> – Дата доступа: 6.03.2022 г.
2. «Стресс: причины, симптомы, профилактика» [Электронный ресурс]. – 2022. – Режим доступа: <https://mybiblioteka.su/tom2/3-177053.html> – Дата доступа: 8.03.2022 г.
3. «Приступы паники и паническое расстройство» [Электронный ресурс]. – 2022. – Режим доступа: <https://mybiblioteka.su/tom2/3-177053.html> – Дата доступа: 8.03.2022 г.

# СТРУКТУРА И НАПРАВЛЕННОСТЬ ЗАНЯТИЙ ПО СИЛОВОМУ ФИТНЕСУ СТУДЕНТОВ

Лисовский С.Б.

*Академия управления при Президенте Республики Беларусь, г. Минск*

Силовой фитнес – социальный феномен XXI века. Занятия физическими упражнениями силовой направленности наиболее популярный тренд ЗОЖ-движения у студенческой молодежи. Силовой фитнес – эффективное средство телесного и духовного совершенствования, самораскрытия, самоутверждения и межличностного общения активных молодых людей. Это подтверждается многочисленными пабликами в соцсетях, интернет-запросами и популярностью блогов по фитнес-тематике. В столице и областных городах открываются новые клубы, проводятся конвенции, семинары и соревнования по различным направлениям фитнеса.

Руководителям и специалистам по физическому воспитанию учреждений образования необходимо учитывать современные интересы и запросы обучающихся, содействовать в выборе наиболее полезных с точки зрения укрепления здоровья форм и направлений фитнеса. Организационная и методическая помощь может осуществляться по трем направлениям:

1. Формирование навыков групповых и самостоятельных занятий силовым фитнесом.

2. Совершенствование компетенций в области грамотного подбора и использования средств силового фитнеса с целью совершенствования физических качеств, двигательных способностей и функциональной подготовленности, в том числе для поддержания высокой работоспособности в образовательной и будущей профессиональной деятельности.

3. На основе специальных знаний в сфере фитнеса и здорового образа жизни формирование устойчивой потребности в сохранении и укреплении здоровья. Другими словами, обеспечить нынешних студентов долгосрочной эффективной здоровьесберегающей технологией.

С целью ознакомления с современными подходами в организации и планировании оздоровительной силовой тренировки обучающихся был проведен анализ научно-методической литературы и специализированного интернет-контента за последние 20 лет. Проведены беседы по обмену опытом со специалистами по физической культуре учреждений образования.

На основе полученной информации сделаны следующие выводы.

1. Преимущественно рекомендуемая форма проведения группового занятия по силовой подготовке – круговая тренировка, реже тренировка «по станциям».

2. Наиболее популярная методика силовой тренировки – «бодибилдинг»; методический подход – «помышечный», т.е. тренировка по частям тела или «split».

3. Подбор упражнений осуществляется в основном по наличию стационарного оборудования – стандов, тренажеров, мультистанций.



4. Применяемый чаще всего сето-повторный протокол 3x10 (3 подхода по 10 повторений).

5. В большинстве случаев периодизация силовой подготовки, как таковая, отсутствует, реже встречается линейная или предлагается ротация комплексов упражнений.

6. В иерархии целеполагания преимущественно встречаются такие – «развитие силы и мышечных объемов», «увеличение мышечной массы и объемов целевых мышц», «исправление недостатков телосложения».

Общий вывод теоретического исследования – в специальной литературе доминирует методика бодибилдинга. Большинство авторов фокусирует тренинг на внешний «контур», т. н. «атлетичное телосложение». Таким образом, игнорируется принцип всестороннего развития и в целом формируется несколько потребительское отношение занимающихся к процессу и средствам силового тренинга.

По нашему мнению, силовой фитнес в XXI веке имеет свою философию, в основе которой принципы здорового образа жизни и мышление, основанное на том, что силовой тренинг, в первую очередь, раскрывает и совершенствует двигательный потенциал человека, а не его внешние атрибуты. Форма определяется функциями, а каждый человек уникален! Гипертрофированные мышцы, безусловно, производят впечатление, но скоординированные и функциональные, они также влияют на продолжительность и качество жизни.

Правильно спланированный тренировочный процесс в оздоровительном силовом фитнесе в долгосрочной перспективе подразделяется на периоды [1, с. 201-204]:

- *подготовительный* (повышение уровня общей физической подготовленности);
  - *гипертрофийный* (коррекция состава тела и пропорций);
  - *силовой* (увеличение максимальной силы в избранных упражнениях);
  - *мощностной* (увеличение скоростно-силовых характеристик движений);
  - *метаболический* (повышение общей и специальной выносливости, коррекция состава тела в сторону снижения процента содержания жировой ткани);
  - *восстановительный* (развитие функциональной гибкости, баланса).
- Разгрузочные* периоды могут быть запланированы в промежутках между указанными выше.

Проблема поиска наиболее эффективных тренировочных средств в том или ином периоде подготовки всегда актуальна и носит творческий характер. Основа конструирования, подбора упражнений – знания анатомии опорно-двигательного аппарата и биомеханики, физиологии мышечной деятельности и биохимии, роли фасциальной оболочки тела человека.

С нашей точки зрения, наиболее полезными упражнениями являются те, которые: – детерминированы естественными движениями человека – двигательными паттернами; – задействуют в скоординированном движении двигательный аппарат целиком, то есть имеют максимум степеней свободы.

При планировании тренировочной нагрузки следует учитывать плоскостной принцип: нагрузка в тяговых движениях соотносится с нагрузкой в жимовых упражнениях как 1:1 или 1,5:1,0. Объем упражнений «для туловища и ног» состоит в пропорции к объему упражнений «для плечевого пояса и рук» как 2:1. Общее количество подходов в тренировочной сессии и количество повторений в одном упражнении –  $25 \pm 5$  [2, с. 139].

Обозначенными выше принципами, предопределяется выбор эффективных видов отягощений движения. Это, преимущественно, свободно перемещаемый вес – штанги, гантели, гири, собственный вес атлета. Ограниченно эффективны амортизаторы и тренажеры блочно-тросовой конструкции. Основанный в 2000 г. В США кроссфит, обогатил арсенал функциональных упражнений и силовых снарядов. Появились боевые канаты, сендбэги, слэмболы, груженные санки. Набирают популярность тяжелоатлетические упражнения: рывок и толчок штанги, швунги, приседания со штангой над головой. Методика высокоинтенсивного интервального тренинга (ВИИТ) использует сложные сочетания силовых упражнений: комбинированные упражнения (приседание + жим, выпад + наклон), упражнения-комплексы («мэнмейкер», трастер, берпи).

Таким образом, в фитнесе все многообразие упражнений можно сгруппировать на 12 категорий (таблица 1).

Таблица 1 – Категории и направленность упражнений в фитнесе

Категория упражнений	Направленность	Упражнения
Бег, ходьба	Работоспособность, выносливость, укрепление кора, равновесие.	Гладкий и кроссовый бег, скандинавская ходьба, упражнения на кардиотренажерах и т.д.
Переноска и перемещение тяжестей	Работоспособность, мощность, силовая и скоростно-силовая выносливость, гипертрофия, укрепление кора, баланс. Навык обращения с грузами.	«Фермерские прогулки»; толкание, перетягивание, кантование грузов и т.д.
Приседания	Колено-доминантное движение. Работоспособность, мощность, сила, силовая выносливость, гипертрофия, укрепление кора, координация, баланс.	Приседание: с гантелью, гирей «кубковое» и «сумо»; со штангой на спине, на груди, над головой, на локтевых сгибах и т.д.
Наклоны	Тазо-доминантное движение. Работоспособность, мощность, сила, силовая выносливость, гипертрофия, укрепление кора, координация, баланс.	Гиперэкстензии, ягодичные мостики, станочная и румынская тяги с различными отягощениями, хватом, амплитудой и ритмом, наклоны со штангой на спине, локтевых сгибах и др.
Выпады	Колено-доминантное движение. Работоспособность, мощность, силовая выносливость, гипертрофия, укрепление кора, равновесие, координация, баланс.	Выпад статический, боковой, динамический, динамический боковой, динамический обратный, променадный с различными отягощениями.
Упражнения на одной ноге	Равновесие, координация, баланс, силовая выносливость, гипертрофия, укрепление кора. Совершенствование сложного двигательного навыка. Профилактика патологических падений.	Зашагивания, сплит-приседания, румынская тяга на одной ноге с различными отягощениями и их фиксацией.
Жимы	Мышцы плечевого пояса и рук. Гипертрофия, сила, силовая выносливость, координация, баланс.	Отжимания, жимы стоя, сидя, лежа; одной или двумя руками с различными отягощениями.

Категория упражнений	Направленность	Упражнения
Тяги	Мышцы спины и рук. Гипертрофия, сила, силовая выносливость, координация, баланс.	Подтягивания различными хватами, тяги в наклоне с различными отягощениями, тяги блоков
Кор-упражнения (core)	Работоспособность, силовая выносливость, координация, баланс. Совершенствование сложного двигательного навыка.	Скручивания стоя и лежа; подъемы ног лежа, в висе, в упоре; планки статическая и динамическая, «lumberjack», «landmine», «Pallof-press» и др.
Упражнения для развития мощности	Работоспособность, мощность, взрывная сила, скоростно-силовая выносливость, равновесие, координация, баланс.	Прыжки, свинги, рывок, подъем на грудь, толчок, швунг, работа с канатами и молотом, метания, броски и др.
Комбинированные упражнения	Работоспособность, силовая выносливость, равновесие, координация, баланс. Совершенствование сложного двигательного навыка.	Толчок классический, румынская тяга + тяга в наклоне, выпад + жим, приседание + жим и др.
Упражнения - комплексы	Работоспособность, силовая выносливость, равновесие, координация, баланс. Совершенствование сложного двигательного навыка.	Выполнение 3-6 упражнений в одном подходе без отдыха, например, «мэнмейкер», трастер и др.

Параметры тренировочной нагрузки и непосредственное содержание программы определяются текущим периодом тренировочного процесса. В *подготовительном периоде* тренинга применяется линейное изменение нагрузки, например: 2x10, 2x12, 3x10, 3x12, 3x15; менее сложные упражнения, например: приседания с гантелью, выпад статический, жим сидя, тяга блока. Программы подготовки этого этапа планируются по принципу «на все тело» (full body) (таблица 2).

Таблица 2 – Программа подготовительного периода (фрагмент)

№	Название упражнения	Дозировка
Разминка: суставная гимнастика, калистеника		
Тренировка А		
1	Планка	2x15-20 сек
2	Жим Палофа стоя с амортизатором	2-3x10*
3	Запрыгивания на степ	3x5
4А	Приседания кубковые: с гантелью перед грудью	2-3x12
5А	Тяга горизонтальная прямым хватом блока	2-3x12
6Б	Зашагивания с гантелями	2-3x12*
7Б	Жим лежа гантелей	2-3x12
8	Эллиптический кросс-тренажер: интервалы, сек.	2-4x (60-работа \ 120-отдых)
Заминка: миофасциальный релиз, медитация 5 мин.		
Примечания: 2-3 занятия в неделю; длительность программы 6 недель; упражнения, обозначенные одинаковыми буквами, выполнять объединенным подходом; отдых между подходами и упражнениями 60 сек.; *- на каждую сторону или конечность.		

*Гипертрофийный период* подразумевает более концентрированную нагрузку на определенные области тела. Таким образом, программы тренировки могут иметь разделение (split). Например, тренировка №1 – упражнения для «верхней части тела» (upper body), тренировка №2 – упражнения для «нижней части тела» (lower body). Другой пример: тренировка №1 – жимовые упражнения (presses), тренировка №2 – тяговые упражнения (pulls).

*Силовой период* включает подходы с субмаксимальными весами, например, 90% x 3, 92,5% x 2, 95% x 1 в таких упражнениях как приседания со штангой, жим лежа штанги, становя тяга штанги.

*Мощностной период* характеризуется использованием упражнений со скоростно-силовым компонентом: свинги с гирей, рывок, толчок и швунг штанги, прыжковые упражнения, толкание санок, спринт. Специфика *метаболического периода*: строгий контроль времени отдыха (жесткие интервалы), высокая моторная плотность, круговая форма проведения занятия, применение комбинированных упражнений и упражнений-комплексов. *Восстановительный период* характеризуется преимущественным преобладанием унилатеральных упражнений, core-упражнений, упражнений с использованием неустойчивых опор, например, платформ BOSU, фитболов.

Практика работы со студентами в рамках урока по физическому воспитанию и при самостоятельной форме занятий в Академии управления с применением обозначенного подхода к выбору средств доказала свою эффективность. В фитнес-занятия с такой структурой и направленностью вовлечены студенты всех курсов и медицинских отделений. На выпускном курсе продолжают заниматься фитнесом с силовой направленностью более 60% студентов. В анкетном опросе занимающиеся отмечают следующие эффекты занятий: поддержание и улучшение таких полезных навыков как подтягивание, отжимание, глубокие приседания, равновесие и координацию, способность к быстрому рывку (старту); мобильность позвоночника, крепость мышечного корсета; контроль над собственным весом; разнообразие и постоянная возможность освоения новых движений и преодоления новых вызовов (challenges).

Одна из задач физического воспитания – сформировать потребность к регулярным занятиям физической культурой и спортом, которая, по нашему мнению, должна опираться на соответствующие знания о своем теле и интересе к его всестороннему совершенствованию, в том числе и с помощью таких интегральных методик как силовой фитнес.

### **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ**

1. Смирнов, Д.И. Фитнесс для умных / Д.И. Смирнов. – М.: Эксмо, 2010. – 440 с.: ил. – (Библиотека Men's Health).
2. Хатчинсон, А. Кардио или силовая? Какие нагрузки подходят именно вам /Алекс Хатчинсон ; Пер. с англ. – М. : Альпина Паблишер, 2018. – 350 с.

# ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ФОРМИРОВАНИЮ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНЫХ НАВЫКОВ У СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Лосева И.И.

*Академия управления при Президенте Республики Беларусь, г. Минск*

Основной задачей дисциплины «Физическая культура» в учреждении высшего образования, не зависимо от того, к какой специфической профессиональной деятельности осуществляется подготовка, является формирование и развитие таких физических качеств и навыков, которые помогут освоить будущую профессию. Кроме того, глобализация, энергетический, экономический и мировой экономический кризис сформировали новые экстремальные средовые условия для жизни людей [1, с.9]. На первый взгляд, не все профессии предъявляют какие-то специфические требования к физическим кондициям и подготовленности, но глубокий анализ профессиограммы позволяет вывить эту специфику и выделить наиболее значимые физические качества. Действительно, если просто спокойно стоять и поддерживать определенную позу не представляет больших усилий, то сохранение рабочей позы в течение длительного промежутка времени (например, хирург во время операции, стоматолог, оператор, программист и многие другие профессии) уже потребует определенных усилий и предварительной подготовки, в данном случае, статической выносливости. Таким образом, в каждой профессии есть необходимость противостоять утомлению, а это означает, что есть необходимость развивать те физические качества, которые надо проявлять при выходе из зоны комфорта.

Действующая Типовая учебная программа [2] предоставляет возможность планировать учебный процесс применительно к особенностям каждого учебного заведения. В первую очередь учитывается специфика профессиональной деятельности, имеющаяся спортивная база, наличие специалистов определенного профиля и условия проявления профессиональных навыков. Основным направлением образовательного процесса в настоящее время является практикоориентированность, умение проявлять приобретенные навыки и качества в практической деятельности. К сожалению, условия производства не всегда являются идеальными и комфортными. Исходя из этого, в педагогическом процессе закладывается некоторый «запас прочности», позволяющий выполнять упражнения в усложненных условиях. Например, статическая поза сидя, гипоксические условия работы в помещении предъявляют повышенные требования к кардио-респираторной системе. Не случайно наиболее распространенными заболеваниями у работников умственного труда, проводящих более 50% рабочего времени в состоянии гиподинамии (сидя), являются артериальная гипертензия и ишемическая болезнь сердца [3]. Для развития и тренировки этой

системы используются упражнения, связанные с выносливостью. Умение противостоять утомлению тесным образом связано с проявлением морально-волевых усилий, т.е. с пониманием, для чего это необходимо. Здесь следует особо подчеркнуть актуальность теоретического курса дисциплины «Физическая культура». Без понимания процесса снижения умственной работоспособности в условиях кислородного голодания и необходимости тренировки, моделирующей работу в условиях дефицита кислорода, добиться положительных результатов не удастся.

В настоящее время рассматривается вопрос о подготовке новой типовой программы по дисциплине «Физическая культура». В этой связи при подготовке предложений в эту программу необходимо заложить основу применения средств и методов физического воспитания для практикоориентированного образования. Но прежде необходимо изучить организационные и педагогические приемы, которыми кафедры физической культуры (физической подготовки, воспитания и спорта – в разных учебных заведениях эти кафедры имеют отличные названия) уже пользуются в ряде учреждений высшего образования. Это и явилось целью данной работы.

Задачами нашего исследования явилось:

1. Изучение опыта организации учебных занятий по дисциплине «Физическая культура» с практикоориентированной направленностью;
2. Обобщение опыта и выявление наиболее распространенных форм практикоориентированной подготовки в учреждениях образования, относящихся к различным министерствам и ведомствам;
3. Выявление форм контроля качества учебного процесса по дисциплине «Физическая культура».

Методами исследования явилось изучение научно-методической литературы, анализ и обобщение, как собственного опыта кафедры физической культуры Академии управления при Президенте Республики Беларусь, так и опыта коллег других учреждений образования на основании опроса и личных бесед. В качестве респондентов привлекались слушатели Института повышения квалификации и переподготовки при БГУФКе, прошедшие курсы повышения квалификации для преподавателей учреждений высшего образования.

Было выяснено, что задачи практикоориентированного физического воспитания поставлены перед всеми профильными кафедрами. Однако, в УВО силовых структур, где существуют специализированные кафедры профессионально-прикладной физической подготовки, эти задачи в большей степени ставят перед последними. О роли и месте дисциплины «Физическая культура» в системе подготовки специалиста высокой квалификации, взаимосвязи умственного и физического развития, влияния уровня физической подготовки на успешность освоения профессии и профессиональную работоспособность призван информировать теоретический курс дисциплины. Как показал опрос 25 слушателей, только 17 из них подтвердили информацию о чтении лекционного курса. В остальных случаях теоретический курс выносился на методические занятия со студентами и преподносился каждым преподавателем в собственной интерпретации, по-своему усмотрению

и уровню теоретической подготовки. Вместе с тем, в последнее время, особенно после дистанционных занятий в период коронавирусной инфекции, во время которой студенты более активно черпали информацию о методике и средствах физического воспитания из СМИ и от разного уровня знаний блогеров, возникла острая необходимость фильтрации и систематизации полученной информации, не говоря уже о том, что часть блогеров не в состоянии дать объяснения тому, что предлагают. Позицию кафедр, где отсутствуют преподаватели с ученой степенью или званием, еще можно объяснить. Но если в штатном расписании кафедры занята должность доцента или профессора, а лекционный курс не читается, такому положению дел трудно дать объяснение. В этой связи предлагается разработать общий для всех учебных заведений высшего образования теоретический курс дисциплины «Физическая культура», что не исключает разработку авторского курса в тех учебных заведениях, где достаточно научного потенциала для разработки собственного с учетом специфики направлений специальностей учебного заведения.

Для решения второй задачи исследования нами анализировались наиболее часто применяемые формы и способы практикоориентированной подготовки. Одной из основных является посещение предприятий или мест выполнения будущей профессиональной деятельности и беседы с теми, кто уже имеет опыт профессиональной деятельности. В Академии управления эта форма также присутствует, но у нас была возможность опросить студентов заочной формы получения образования на базе высшего [4], о том, с какими трудностями либо противоречиями между профессиональной и физической подготовкой они сталкивались в практической деятельности, и существуют ли таковые. Было установлено, что знания о том, какую пользу приносят высокие физические кондиции для практической деятельности, они получали из того же лекционного курса в вузе, если такой был. А если не был, то самостоятельно, ориентируясь на общераспространенные сведения. В целом речь не шла о специальных физических качествах и поддержании высокой работоспособности за счет физической подготовленности, а только о необходимости сохранения и поддержания здоровья. Здесь на первом месте стоит потребность избегать стрессов и умение противостоять им. На это сослались 70,2% женщин и 56,6% мужчин. Но как это сделать каждый решал по-своему, ведь и факторы стресса у каждого свои. Между тем, ученые все чаще указывают на высокий уровень профессионального стресса [3]. Отсюда следует, что одним из направлений практикоориентированной подготовки может стать специальная подготовка по снятию нервно-эмоционального напряжения средствами физического воспитания и спорта. В программе для учреждений высшего образования предусмотрено использование спортивных и подвижных игр на протяжении всего периода обучения, как одного из средств снятия нервно-эмоционального напряжения. Важно каждому студенту, курсанту дать такой набор умений и навыков в игровой деятельности, который в определенных условиях (например, возрастные изменения, переход к «бумажной» или «сидячей» работе) сыграет свою роль.

На втором месте для сохранения здоровья находится необходимость соблюдать режим правильного питания или рациональное питание (64,7 % женщин и 51,7 % мужчин). Специалистам в области физического воспитания ясно, что рациональность питания во взрослом возрасте, когда пластические процессы формирования организма в основном завершены, зависит от режима двигательной активности и не может рассматриваться в отрыве от него. Эту мысль также необходимо доносить до сведения студентов, делая акцент на естественном здоровом питании и давая четкую оценку вреда увлечения БАДами. Широкие рекламные кампании в социальных сетях дают не только противоречивую, а порой и откровенно ложную информацию о биодобавках.

Далее мнение о способах сохранения и укрепления здоровья переходит на ведение активного образа жизни (52,0 % женщин и 50,7 % мужчин) и занятия физической культурой и спортом (39,5 % и 40,6 % соответственно). Хочется отметить, что в Академии управления на заочной форме получения образования на базе высшего в учебном плане есть факультативная дисциплина «Здоровьесберегающие технологии в управленческой деятельности», для занятий которой группы формируются по заявительному принципу. Более 75 % студентов добровольно заявляют о желании заниматься в бассейне и тренажерном зале. Таким образом, понимание необходимости увеличения двигательной активности в большинстве случаев присутствует. Остается мотивировать на то, чтобы посещаемость занятий была более высокой, т.к. без обязательной формы контроля приоритет отдается другим занятиям. Для усиления мотивации к занятиям, например, плаванием в академии управления существуют некоторые особые приемы: предоставить возможность проявить приобретенные навыки плавания в максимально приближенных к естественным или экстремальным условиям. Проводимые в воде спортивные игры и эстафеты показывают, почему эти навыки называют «жизненно важными», насколько сложно не потерять навык плавания, если находишься в одежде, в предметом в руках, на беспокойной воде, в состоянии эмоционального возбуждения и т.д. Такие мероприятия дают возможность оценить свои силы и способности, понять, что для экстренной ситуации необходимо иметь резерв возможностей, позволяют ощутить пользу командных действий и не паниковать в случае экстренной ситуации. Для преподавателя важно оценить действия каждого студента, что помогает дополнить его характеристику оценкой умения работать в команде, что важно как для будущих управленцев, так и для всех тех, кто работает с людьми.

Приведенные примеры показали, что использование в учебном процессе упражнений, направленных на выведение студентов из зоны комфорта, может быть средством не только физического воспитания, но и воспитания морально-волевых и практикоориентированных качеств, служащих преодолению трудностей и формированию целостной личности с высокой гражданской позицией взаимопомощи и взаимодействия. Однако, у этого процесса есть обратная сторона: оценка качества удовлетворенности оказания образовательных услуг. Удовлетворенность высокая будет тогда, когда студент находится в зоне комфорта. Далек не всем нравится терпеть и преодолевать



трудности, заниматься при неблагоприятных условиях окружающей среды и др. Специфика дисциплины «Физическая культура» в том и заключается, что преподаватель должен так настроить и подготовить студента, чтобы ему было понятно, для чего это надо и кому в первую очередь. Разговаривать со студентом, разъяснять каждое упражнение, каждое задание, применять повседневно педагогический метод показа и рассказа, проявлять свое педагогическое мастерство и высокие общечеловеческие качества – вот необходимые условия положительной оценки качества образовательного процесса по дисциплине «Физическая культура».

### **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ**

1. Здоровьесберегающие и развивающие технологии в системе дополнительного образования в оздоровительных лагерях : монография / А.Н. Каменев [и др.]; под общ. ред. А.Н. Каменева. – М. : Народное образование, 2021. – 550 с.
2. Физическая культура: типовая учеб. программа для учреждений высш. обр. / сост.: В.А.Коледа [и др.] – Минск: РИВШ, 2017. – 33 с.
3. Физическая культура в профессиональной подготовке современного руководителя / И.И.Лосева и др. – Минск: АУПРБ, 2018. – 166 с.
4. Лосева, И.И Концептуальные направления развития кафедры физической культуры в современных условиях / И.И. Лосева // Управление в сфере физической культуры и спорта: педагогический, экономический, правовой, социальный и медико-биологический аспекты: материалы респ. науч.-практ. конф. с междунар. участием (г. Минск, 2 февраля 2021 года) / редкол. : И.И. Лосева [и др.]. – / Академия управления при Президенте Республики Беларусь, УО «Бел. гос. экономический ун-т». – Минск: УО «Бел. гос. аграрный технический ун-т», 2021. – С. 19–26.

### **ПЛАНИРОВАНИЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ УПРАВЛЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОЦЕССОМ ЖЕНЩИН В ПОЖАРНО-СПАСАТЕЛЬНОМ СПОРТЕ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ**

**Максимов П.В., Мартос В.А., Шакинко А.В.**

*Университет гражданской защиты МЧС Беларуси, г. Минск*

Вопросы качественной подготовки спортивного резерва по пожарно-спасательному спорту девушек и женщин в нашей республике неоднократно обсуждались в последние годы. И связано это с различными факторами, в том числе и форсированием специальной подготовки на начальных этапах занятий в спортивных секциях, где нередки случаи использования значительного объема и интенсивности тренировочной нагрузки из арсенала высококвалифицированных спортсменов. В связи с этим актуальной является задача разработки и внедрения новых подходов к подготовке спортсменов, которые бы отвечали современным запросам теории и практики спорта.

Решение проблем, стоящих на данный момент перед специалистами и тренерами, является обеспечение высокого результата в ответственных соревнованиях, как необходимого условия для победы. Это определяет поиск дальнейших путей оптимизации тренировочного процесса. Решение этой задачи неразрывно связано с анализом и обобщением передового опыта практики.

Предметом планирования тренировки, являются объективные закономерности развития спортивных достижений и формирования личности спортсмена [3]. Планирование - необходимое условие, которое обеспечивает последовательный рост результатов в многолетнем тренировочном процессе квалифицированных спортсменов.

Анализ и обобщение литературных источников подтвердили необходимость изучения всей совокупности аспектов планирования годичной подготовки легкоатлетов и спортсменов пожарно-спасательного спорта, в частности:

- планирование тренировки рассматривается как один из факторов управления тренированностью спортсменов, программой, задающей цель деятельности спортсмена и указывающей средства и методы для ее достижения;

- цель и задачи планирования подготовки спортсменов должны определять основную направленность тренировочного процесса в течение каждого года, этапа, недельных тренировочных и соревновательных микроциклов [4, 5].

В практике пожарно-спасательного и легкоатлетического спорта наиболее распространенной структурой планирования годичного цикла – двухцикловая. На протяжении многих лет структура планирования годичной подготовки подвергалась коррекции.

Каждый годовой макроцикл состоит из этапов (мезоциклов) длительностью от 4 до 8 недель. Этапы, в свою очередь, состоят из микроциклов от 3 до 10 дней. В годовом плане отражается стратегия развития двигательных качеств, соотношение периодов подготовки, а также определяются главные старты спортивного сезона (1,2 или 3 раза в год) [4].

Методы спортивной тренировки в пожарно-спасательном спорте у девушек и женщин в практических целях принято условно делить на три группы: словесные, наглядные и практические.

К словесным методам относятся: рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ, обсуждение, команда, подсказка и др. Эти методы должны использоваться в лаконичной, образной и доступной форме, особенно при подготовке квалифицированных спортсменов, чему в значительной мере способствуют специальная терминология и сочетание словесных методов с наглядными.

Наглядные методы многообразны и в значительной степени обуславливают действенность процесса тренировки. К ним прежде всего следует отнести правильный в методическом отношении, непосредственный показ упражнений и их элементов тренером или квалифицированным спортсменом. Кроме этого следует широко использовать наглядные пособия:

- учебные кино-видеофильмы, кинокольцовки, кинограммы, макеты спортплощадок;
- простейшие ориентиры, которые ограничивают направление движений;
- сложные ориентиры, которые путем световых, звуковых сигналов и механических лидирующих устройств, в том числе и с программным управлением, обеспечивают обратную связь.

Методы практических упражнений можно разделить на две основные подгруппы:

- методы, преимущественно направленные на освоение спортивной техники, т.е. на формирование двигательных умений и навыков, характерных для избранного вида спорта;
- методы, преимущественно направленные на развитие двигательных качеств.

Обе группы методов тесно взаимосвязаны, применяются в неразрывном единстве, обеспечивают эффективное решение задач спортивной тренировки.

Среди методов, преимущественно направленных на освоение спортивной техники, выделяют методы разучивания движений в целом и по частям. Разучивание движений в целом осуществляется при освоении относительно простых упражнений, а также сложных движений, разделение которых на части невозможно. Однако в этом случае внимание занимающихся последовательно акцентируется на рациональном выполнении отдельных элементов целостного двигательного акта. При разучивании более или менее сложных движений, которые можно разделить на относительно самостоятельные элементы, освоение спортивной техники осуществляется по частям. В дальнейшем целостных выполнение двигательных действий приводит к соединению в единое целое ранее освоенных составляющих сложного упражнения.

При использовании методов разучивания движений, как в целом, так и по частям большая роль отводится подводящим и имитационным упражнениям. Подводящие упражнения применяются для облегчения задач овладения спортивной техникой путем планомерного освоения более простых двигательных действий. Например, в тренировке бегуна в качестве подводящих упражнений используется бег с высоким подниманием бедра, бег прыжками и т.д. Каждое из этих упражнений является подводящим к бегу и способствует более эффективному становлению его отдельных элементов: отталкивания, высокого выноса бедра, повышения темпа движений, координации в деятельности мышц антагонистов и т.д.

В имитационных упражнениях сохраняется общая структура основных упражнений и обеспечиваются условия, облегчающие освоение двигательных действий. Имитационные упражнения очень широко используются при совершенствовании технического мастерства как новичков, так и спортсменов высокой квалификации. Они не только позволяют создать представление о технике спортивного упражнения, облегчить процесс его условия, но и обеспечивают эффективную координацию между двигательными и вегетативными функциями. Например, в тренировке метателя в качестве имитационного упражнения используется выполнение целостного действия

перед зеркало без выпуска снаряда, акцентируя внимание на отдельные элементы движения, контролируя их точность.

Структуру методов, преимущественно направленных на развитие двигательных качеств, определяют характер упражнения в процессе однократно использования данного метода (непрерывный или с интервалами отдыха) и режима выполнения упражнений (равномерный, стандартный или переменный, варьирующий). Непрерывный метод характеризуется однократным непрерывным выполнением тренировочной работы. Интервальный метод предусматривает выполнение упражнений с регламентируемыми паузами отдыха. При использовании обоих методов упражнения могут выполняться как в равномерном, так и в переменном режиме. В зависимости от подбора упражнений и особенностей их применения тренировка может носить обобщенный (интервальный) или избирательный (преимущественный) характер. При обобщенном воздействии осуществляется параллельное (комплексное) совершенствование различных качеств, обуславливающих уровень подготовленности спортсмена, а при избирательном – преимущественное развитие отдельных качеств. При равномерном режиме интенсивность работы является постоянной, при переменном-варьирующей.

В качестве других самостоятельных методов следует выделить игровой и соревновательный. Игровой метод предусматривает выполнение двигательных действий в условиях игры, в пределах характерных для нее правил, арсенал технико-тактического приемов и ситуаций. Его применение обеспечивает высокую эмоциональность занятий и связано с решением в постоянно изменяющихся ситуациях разнообразных задач. Эти особенности игровой деятельности требуют от занимающихся инициативы, смелости, настойчивости и самостоятельности, умения управлять своими эмоциями, проявления высоких координационных способностей, быстроты реагирования и мышления, оригинальных и неожиданных для соперников технических решений. Все это предопределяет эффективность игрового метода для совершенствования различных сторон подготовки легкоатлета.

Соревновательный метод предполагает специально организованную деятельность, направленную на выявление уровня подготовленности спортсмена и выступающую в качестве способа повышения эффективности тренировочного процесса. Этот метод может осуществляться в усложненных или облегченных условиях по сравнению с теми, которые характерны для официальных соревнований.

В спортивной практике всегда следует учитывать возможность решения нескольких задач одним методом. А так как в его названии обычно выделяется преимущественная направленность упражнений, то необходимо учитывать и сопутствующие воздействия. Наряду с этим выполнением задания может быть осуществлено одновременно несколькими методами. Например, одновременно действует несколько методов в случае, когда один из них определяет организацию, а другой – способ выполнения упражнения (круговой, поточный, соревновательный и др.) В каждом отдельном случае выбор метода и средства определяется решаемой задачей, возрастом, подготовленностью

и полом занимающихся, условиями и другими факторами. Поэтому для занятия легкоатлетов следует чаще менять место тренировок, используя многообразные особенности природных условий: песчаный берег реки или моря, холмы, тропики леса, беговые и прыжковые упражнения по воде, снегу и по различному грунту. Применения простейшие сооружения на местности в любое время года, можно круглый год решать оздоровительные задачи и разнообразить средства и методы спортивной тренировки.

При выборе тренировочного упражнения надо шире использовать возможность создавать положительный эмоциональный фон. Это не только обеспечивает высокую работоспособность, но и способствует более активному восстановлению. Из методов выполнения упражнений надо отдавать предпочтение тем, которые обеспечивают не только рост тренированности, но и лучшее восстановление. Процесс восстановления во многом зависит от функциональных возможностей организма. Здесь очень важна общая физическая подготовленность спортсмена. Она повышает жизнедеятельность и устойчивость организма к различным внешним воздействиям, в том числе и к тренировочным нагрузкам, помогает легче переносить их и быстрее восстановления [7].

Современная система подготовки девушек и женщин в пожарно-спасательном спорте является сложным, многофакторным явлением, включающим цели, задачи, средства, методы, организационные формы, материально-технические условия и т.п., обеспечивающих организационно-педагогический процесс подготовки спортсмена к соревнованиям и достижение им наивысших спортивных показателей. Спортивная подготовка является важным стимулом для молодых спортсменов, повышает стремление тренироваться упорно и настойчиво, вкладывать все силы в достижение цели. В то же время систематические занятия спортом - это мощный фактор, способствующий развитию лучших человеческих качеств, воспитание смелых, сильных, выносливых и закаленных людей [2]. Спортивная подготовка в пожарно-спасательном спорте у девушек и женщин, являясь многолетним и круглогодичным процессом, решает вопросы, которые, в конечном счете, обеспечивают спортсмену крепкое здоровье, нравственное и интеллектуальное воспитание, гармоническое физическое развитие, техническое и тактическое мастерство, высокий уровень развития специальных физических, психических, моральных и волевых качеств, а также знаний и навыков в области теории и методики спорта.

В связи с этим в спортивной подготовке следует выделить ряд относительно самостоятельных ее сторон, видов, имеющих существенные признаки, отличающие их друг от друга: технические, тактические, физические, психологические, теоретические и интегральные. Это упорядочивает представление о составляющих спортивного мастерства, позволяет в определенной мере систематизировать средства и методы их совершенствования, систему контроля и управления учебно-тренировочным процессом. Вместе с тем следует учитывать, что в тренировочной и особенно в соревновательной деятельности ни один из этих видов подготовки не

проявляется изолированно, они объединяются в сложный комплекс, направленный на достижение наивысших спортивных показателей [1].

### **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ**

1. Алабин, В.Г. Исследование средств и методов начальной спортивной подготовки детей и подростков.: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 1966. – 22 с.
2. Гетманец, С.И. Избранный вид или легкоатлетическая подготовка? // Легкая атлетика. – 1960. - № 4. - С. 13-14.
3. Жекас, Б.П. Экспериментальное исследование некоторых вопросов развития быстроты и скоростной выносливости у юношей-спринтеров: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Б.П. Жекас; Тартуский ун-т. – Тарту, 1969. – 33 с.
4. Корецкий, В.М. Возрастные изменения быстроты движений у школьников и влияние тренировки в легкоатлетических упражнениях на ее развитие: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / В.М. Корецкий; ВНИИФК. – М., 1961. – 16 с.
5. Купчинов, Р.И. Управление многолетней подготовкой спортсменов-многоборцев: Дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04. - Минск, 1998. - 386 с.
6. Жилкин, А.И. Легкая атлетика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. – 3-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2006. – 464с.
7. Макаров, А.Н. Легкая атлетика. Учеб. пособие для пед. училищ (отделений) физ. воспитания. Под ред. проф. А.Н. Макарова. М., «Просвещение», 1977. – 278 с.

### **МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ В ПОДЪЕМЕ ПО ШТУРМОВОЙ ЛЕСТНИЦЕ В ПОЖАРНО-СПАСАТЕЛЬНОМ СПОРТЕ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**Максимов П.В., Шакинко А.В., Мартос В.А.**

*Университет гражданской защиты МЧС Беларуси, г. Минск*

Пожарно-спасательный спорт – составная часть подготовки спасателей. Это прикладной вид спорта, включающий как индивидуальные, так и командные соревновательные виды. Эти дисциплины представляют собой наиболее характерные элементы боевой работы, адаптированные к спорту. Для успешного их выполнения спортсмен-спасатель обязан обладать специфическими двигательными навыками и развитыми физическими качествами. Обучение движениям и формирование физических качеств тесно взаимосвязаны в том смысле, что, последние формируются именно в процессе обучения первым, но успешность обучения во многом зависит от уровня физических кондиций, тех задатков, на основе которых качества могут быть развиваемы.

Специфика подготовки обучающихся и спортсменов на занятиях пожарно-спасательного спорта имеет свои особенности. В целом работа

направлена на занятия на освоение техники в кратчайшие сроки при той физической форме, которую имеет обучающийся на момент учебного занятия, в независимости от пола обучающихся.

Рассмотрим методику обучения на занятиях в подъеме по штурмовой лестнице (ШЛ) на этажи учебной башни, которая внедрена в образовательный процесс на кафедре физической подготовки и спорта университета. Как правило обучающиеся, спортсмены, участвующие в забеге, выполняют: бег с ШЛ по дистанции (32,25 м) с ускорением; перехват лестницы над головой; «подвеску» лестницы на учебную башню (6-7 с) [1].

Во время стартового разгона спортсмен активным движением корпуса и правой руки подает ШЛ вперед по ходу движения, что помогает набрать максимальную стартовую скорость. Во время бега по дистанции происходит постепенное выпрямление корпуса тела с переходом в вертикальное положение.



**Рисунок 1 – Выполнение перехвата спортивной штурмовой лестницы**

Штурмовая лестница переносится в правой руке за верхнюю тетиву. Крюк лестницы расположен сзади и направлен от спортсмена. На расстоянии 10-15 м от учебной башни выполняется «перехват» лестницы. При его выполнении локтевые суставы рук должны быть параллельны относительно друг друга и не должны разводиться в стороны. «Башмаки» лестницы не рекомендуется поднимать на высоту более 0,1-0,2 м от поверхности беговой дорожки, для этого все манипуляции с лестницей необходимо производить максимально близко к ее центру. На расстоянии 4-5 метров от учебной башни, руки в локтевых суставах выпрямляются, и корпус тела подается вперед по ходу движения. Спортсмен выполняет три заключительных беговых шага по страхующей «подушке» и ставит лестницу [2].

Касание «башмаками» лестницы страхующей «подушки» выполняется на расстоянии 0,2-0,4 метров от учебной башни (рисунок 1). Руки спортсмена, раскрываясь в ладонях, но, не теряя контакта с лестницей, скользят по тетивам до уровня 5-6 ступеньки, переводят ее в вертикальное положение. В момент, когда лестница достигнет угла наклона относительно поверхности страхующей «подушки» около  $70^\circ$ , а руки спортсмена находятся на уровне 5-6 ступеньки, он выполняет движение руками вперед и вверх. Сильно отталкиваясь левой ногой, спортсмен выполняет «подвеску» лестницы. Правая

нога ставится на первую ступеньку и фиксирует лестницу в подвешенном положении (рисунок 2).



**Рисунок 2 – Выполнение «подвески» и марша по спортивной штурмовой лестнице**

Спортсмен переходит на вертикальный бег по ШЛ. Далее обучающийся выполняет «сед» на подоконник и выброс лестницы (2-3 с). В это время его пристегивают карабином к страхующей веревки. Далее обучающийся выполняет выход на 5-ую ступеньку лестницы и осуществляет бег между этажами (4-5 с); осуществляет финиш на этажи учебной башни (5-7 с). При подъеме по ШЛ на этажи учебной башни движение рук и ног должно выполняться перекрестно и синхронно (левая рука, правая нога) (рисунок 3).



**Рисунок 3 – Выполнение «седа» и «выброса» спортивной штурмовой лестницы**

Необходимо избегать прыжков по ступенькам, контакт с лестницей рук и ног должен быть постоянным. По возможности, колени не должны выходить за габариты тетив лестницы. При беге по лестнице с 1 ступеньки марш выполняется по 1, 3, 5, 7, 9 ступенькам, работа рук по 7, 9, 11, 13 ступенькам лестницы. Спортсмены, обладающие достаточным уровнем подготовки, могут выполнять марш по лестнице со второй ступеньки. При этом марш выполняется по 2, 4, 6, 8, 9 ступенькам, работа рук по 8, 10, 11, 13 ступенькам лестницы.

Элемент «сед» на подоконник этажа учебной башни выполняется, когда правая нога спортсмена стала на девятую ступеньку, а руки достигли



одиннадцатой и тринадцатой ступеньки. Он выполняется маховым движением левой ноги с последующим разворотом корпуса влево. Необходимо обратить внимание на то, что стопа левой ноги вовремя седа, должна быть развернута параллельно подоконнику, а правая рука спортсмена выполняет «обратный» хват ступеньки, для последующего выполнения первого движения выброса.

В момент начала «выброса»: левая рука является опорной и находится на подоконнике; правая нога опирается на внешнюю поверхность учебной башни и не должна полностью выпрямляться в коленном суставе. Правильное выполнение «седа», позволяет сохранить инерцию тела и перевести ее в силовое усилие «выброса». «Выброс» ШЛ выполняется в три движения: первое – левая рука опускается с 13-й ступеньки на подоконник, а правая рывком за 11-ю ступеньку начинает «выброс» и кистевым движением на себя, разворачивает крюк лестницы над головой; второе – по мере продвижения лестницы вверх левая рука, перехватывает лестницу за тетиву в районе 8-й ступеньки и придает ей ускорение (движение выполняется очень активно и передает лестнице вертикальное направление движения); третье – завершает «выброс» в момент, когда крюк штурмовой лестницы достигает уровня подоконника вышележащего этажа, и спортсмен разворачивает ее (руки находятся в районе 5-й ступеньки) в окно вышележащего этажа (выполняет «завеску»). Все элементы «выброса» выполняются в высоком темпе. Скорость последующего движения зависит от правильности выполнения предыдущего. «Выброс» ШЛ выполняется только из положения сидя.

Одновременно с «завеской» обучающийся ставит правую ногу на первую ступеньку ШЛ. Далее он приподнимается на руках и отталкивается правой ногой от первой ступеньки лестницы, а левой ногой от подоконника. Разворачивая корпус тела параллельно тетивам ШЛ, спортсмен выходит на пятую ступеньку лестницы. Для поддержания высокого ритма бега необходимо активное отталкивание от подоконника левой ногой и опережающая работа рук. Финиш выполняется из того же положения, что и «сед» на подоконник (рисунок 4) [1].



**Рисунок 4 – Выполнение финиша на этаже учебной башни**

Девушки, участвующие в забеге (рисунок 5), выполняют следующие элементы в отличие от мужчин: бег от стартовой линии по дистанции (32,25 м) с ускорением до учебной башни (5,5 – 6,5 сек.). Затем по подвешенной лестнице осуществляют «марш» по лестнице и финиш на втором этаже учебной башни (4-5 сек).



**Рисунок 5 – Выполнение марша по спортивной штурмовой лестнице (девушки, женщины)**

Оттолкнувшись левой ногой от подоконника и правой рукой от лестницы, обучающийся финиширует на пол 3-го этажа учебной башни. Упражнение считается выполненным, если обучающийся выполнил вид в соответствии с Правилами соревнований и обеими ногами коснулся пола на этаже учебной башни [2].

Правильность выполнения каждого из элементов упражнения влияет на последующий и на достижение конечного результата.

### **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ**

1. Правила проведения соревнований по пожарно-спасательному спорту – Минск : УГЗ, 2017. – 107 с.
2. Пожарно-спасательный спорт. Учебно-методическое пособие / Ю.Н. Дубовик, П.В. Максимов и [др.]. – Минск : УГЗ, 2019. – 59 с.
3. Пожарно-спасательный спорт: методические рекомендации / С.А. Комендант, А.И. Грищенко, Д.Н. Григоренко; Командно-инженерный институт МЧС Респ. Беларусь. – Минск: КИИ МЧС, 2007. – 61 с.

## **РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ОБЕСПЕЧЕНИИ ЗДОРОВЬЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ УЧРЕЖДЕНИЙ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ СИЛОВОГО БЛОКА**

**Маркач И.И.**

*Университет гражданской защиты МЧС Беларуси, г. Минск*

Сохранение и укрепление здоровья будущих работников силовых ведомств в ходе освоения ими программ высшего образования в Республике Беларусь является задачей первостепенной важности. В условиях нестабильной экономической и политической ситуации, неблагоприятной эпидемиологической обстановки, переменами в экологии, низкой двигательной активности, интенсивной умственной нагрузки, необходимости адаптации к новым условиям среды, высокой стрессорности здоровье обучающихся не только не улучшается, а в ряде случаев ухудшается, вызывая тревогу как на общественном, так и на государственном уровне [1].

Здоровье представляет собой целостную систему, в которой все компоненты тесно взаимосвязаны между собой и функционируют

в неразрывном единстве. В данном контексте физическое здоровье определяет психическое здоровье, а психическое, в свою очередь, влияет на социальную ориентацию человека и наоборот.

Существует множество факторов, оказывающих благоприятное воздействие на здоровье человека, основными из которых являются правильное питание, оптимальная двигательная активность, отказ от вредных привычек, соблюдение рационального режима труда и отдыха. Но главенствующим в ряде воздействующих факторов является физическая культура и спорт.

Регулярные занятия физической культурой и спортом способны в большей степени воздействовать одновременно на все составляющие здоровья и способствуют многогранному развитию личности.

В учреждениях образования дисциплина «физическая подготовка» является обязательной, в связи с чем на преподавателей ложится большая ответственность по приобщению обучающихся к физкультурно-спортивной деятельности, по раскрытию ценностного потенциала этой деятельности, по формированию социально-активного, всесторонне развитого, физически и морально здорового человека.

В ходе опроса студентов учреждений высшего образования выяснилось, что физкультурно-спортивная активность в период обучения во многом зависит от социального окружения. Больше остальных на стремление заниматься физической культурой и спортом влияние оказывают следующие факторы: пример друзей/однокурсников, пример уважаемых людей, встречи с известными спортсменами и спортивными деятелями, пример родителей. В меньшей степени побудительными причинами у обучающихся становились другие факторы, такие как: ухудшение самочувствия, наглядная информация о цифрах и фактах, просмотр мотивационных фильмов о спортивных достижениях.

Характерными формами физкультурно-спортивной деятельности для обучающихся, прошедших опрос, являются: посещение спортивных секций, разной направленности, самостоятельное выполнение физических упражнений в свободное время, участие в спортивно-массовых и оздоровительных мероприятиях, прогулки на свежем воздухе. Но были и те, кто ограничивается только обязательными занятиями по физической культуре в рамках проходимой учебной программы по дисциплине, считая что этого вполне достаточно.

Одной из задач опроса заключалась в том, чтобы узнать какую роль играет физкультурно-спортивная деятельность в становлении физического и психического здоровья обучающихся. В совершенствовании физических качеств, улучшении функциональных данных организма и показателей физического развития ни у кого из обучающихся сомнений не возникло.

Что касается улучшения психического здоровья, то физкультурно-спортивная деятельность помогает молодым людям прежде всего повышать свою продуктивность, стимулировать интеллектуальную деятельность, улучшать память, внимание, контролировать свои эмоции, повышать стрессоустойчивость, снимать психическое напряжение, укреплять веру в себя, повышать самооценку.

Занятия физической культурой и спортом способствуют расширению социальных горизонтов и умению выстраивать отношения с обществом.

В связи с вышесказанным логичными становятся основные причины, указывая на которые обучающимся нравится посещать занятия по физической культуре (физической подготовке) в учреждениях высшего образования. Вот они: приятная располагающая атмосфера и повод пообщаться с одногруппниками, направленность содержания учебного процесса, осознание потребности в занятиях физической культурой.

Также можно сказать и то, что рассматривая поведенческий аспект физкультурно-спортивной деятельности обучающихся видны негативные прогнозы в ближайшем будущем, а именно активность обучающихся учреждений высшего образования в приобщении к спортивному стилю жизни находится на крайне низком уровне и усматривается не положительная тенденция. У ряда обучающихся основным мотивом посещения занятий и выполнения физических упражнений является сдача зачета по дисциплине. И если бы посещение занятий по физической подготовке не являлось обязательным, то процент регулярного нахождения на стадионе значительно снизился бы.

Следует отметить отсутствие последовательности, системности и регулярности в поведении молодых людей, стремящихся соблюдать оптимальный для каждого режим двигательной активности. Причины этому разные, как объективные, так и субъективные. Самая главная – большая загруженность, дефицит времени. Что касается субъективных причин, то это лень и отсутствие мотивации. Но если хорошо проанализировать указанные причины, то можно сделать вывод о неумении распоряжаться собственным временем, низкой мотивации при отсутствии проблем со здоровьем и недостаточно развитом уровне общей культуры некоторых молодых людей, которые не задумываются о дальнейших жизненных перспективах и профессиональном росте [2, 3].

Основываясь на изучении опыта и наблюдениях преподавателей, а также проведенного опроса среди молодых людей, которые проходят обучение по программе высшего образования стоит выделить ключевую роль учреждения образования в формировании у обучающихся всех трех составляющих здоровья, в формировании социально зрелой личности. Для этого необходимо внедрение новой или модернизация уже действующей системы по улучшению качества проведения занятий, введению инновационных технологий, поиск таких методов и средств, которые бы способствовали перестройке системы ценностей обучающихся, формировали мотивацию к самосохранительному поведению. И для осуществления такой задумки необходима комплексная работа всех звеньев учреждений высшего образования.

## **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ**

1. Физическая культура, спорт и здоровье студенческой молодежи в современных условиях: проблемы и перспективы развития: материалы Региональной студенческой научно-практической конференции,

Екатеринбург, 11 апреля 2018 г. / ФГАОУ ВО «Рос. гос. проф.-пед. ун-т», 2018. с 15-23.

2. Ильина, Н.Л. Отношение современных студентов к физической культуре и спорту // Физическая культура и спорт в системе образования России: инновации и перспективы развития. Материалы Всероссийской научно-практической конференции. Издательство: ООО «Золотое сечение». – 2016.
3. Кондаков В.Л. Отношение студентов к занятиям физической культурой и спортом в образовательном пространстве современного вуза / В.Л. Кондаков [и др.] // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 1-1.

## **ОСНОВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПАСАТЕЛЕЙ**

**Маркач И.И., Журов И.А.**

*Университет гражданской защиты МЧС Беларуси, г. Минск*

В нынешних условиях происходит увеличение объема, сложности и многообразия задач, связанных с обеспечением национальной безопасности, в частности решением проблем по обеспечению пожарной безопасности, ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.

Главными становятся вопросы формирования в высших учебных заведениях Министерства по чрезвычайным ситуациям Республики Беларусь профессионально-подготовленной личности, способной квалифицированно решать сложные боевые, учебные и педагогические задачи в трудовой деятельности, обладающей качествами гражданина Республики Беларусь и офицера системы обеспечения национальной безопасности страны [1].

Поступая на службу в органы и подразделения по чрезвычайным ситуациям Республики Беларусь, еще вчерашний школьник сталкивается с рядом различных факторов, которые требуют определенного рода усилий для адаптации на новом месте, в новом коллективе и освоения неизвестных ему до сегодняшнего момента знаний, умений и навыков. Значительное увеличение нагрузки, новые дисциплины, большое количество мероприятий в различных сферах деятельности приводит к стрессу, нервному напряжению и физической усталости.

Одним из основных требований, предъявляемых в профессионально-прикладной деятельности спасателя для успешного выполнения поставленных задач, является высокий уровень физической подготовленности. Для выполнения данного требования необходимо регулярно посещать занятия по физической и аварийно-спасательной подготовке, ежедневно тренироваться, выполнять физические упражнения в свободное время. Для поддержания высокого уровня работоспособности необходимо придерживаться правильного питания, соблюдение рационального режима труда и отдыха, оптимальная двигательная активность, а также отказ от вредных привычек.

В учреждениях высшего образования силового блока к физической подготовке обучающихся предъявляют высокие требования. Основными видами физической нагрузки является утренняя физическая зарядка, занятия по дисциплинам кафедр спортивного профиля, занятия в секциях по видам спорта, соревнования, спортивно-массовые мероприятия, самостоятельные тренировки.

Учебная программа Университета гражданской защиты МЧС Беларуси направлена на формирование актуального набора знаний и умений, навыков и компетенций, соответствующих приоритетам развития Республики Беларусь и использования их обучающимися в целях укрепления основ белорусской государственности, белорусской политической системы и социально-экономической модели, национальных традиций, духовных и моральных ценностей.

Основным средством физического совершенствования обучающихся являются физические упражнения. Они выполняются при обязательном соблюдении правил техники безопасности, гигиенических условий и активном использовании оздоровительных факторов природы. В период обучения обучающиеся осваивают теорию и методику физического воспитания, а также при помощи физической подготовки приобретают тренированность и способность переносить большие физические нагрузки, связанные с особенностью профессиональной деятельности спасателя, без снижения работоспособности.

Для качественной подготовки хороших специалистов необходимо внедрять конкретные физкультурно-образовательные профилированные программы и методики с учетом типа профессиональной деятельности. Доказано, что если функциональные системы организма, на которые преимущественно приходится нагрузка в процессе трудовой деятельности, отстают в своем развитии, то это приводит к повышению напряженности труда, быстрому развитию утомления и снижению эффективности профессиональной деятельности.

С учетом происходящих изменений в общественной жизни и профессиональной деятельности содержание занятий по физической подготовке не в полной мере соответствует тем требованиям, которые предъявляются к уровню физической подготовленности спасателей. Процесс профессионально-прикладной физической подготовки имеет неоправданно большие промежутки времени, которые приводят к снижению тренированности, отсутствие активного отдыха во время дежурств не способствует полноценному отдыху, следовательно, накапливается усталость, снижается качество выполняемой работы [2].

## **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ**

1. Пырский, А.М. Научно-практические основы разработки и внедрения интегративной системы педагогических технологий в высшем военном учебном заведении: автореф. дис. ...докт. пед.наук: 13.00.01 / А.М. Пырский. – СПб., 1999. – 378 с.
2. Гавриленко, Е.С. Дифференцированная методика физической подготовки спасателей МЧС в условиях Дальневосточного региона России. Автореферат

на соискание ученой степени кандидат педагогических наук. 13.00.04 – Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры. Хабаровск – 2007.

## **ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СПАСАТЕЛЕЙ МЧС БЕЛАРУСИ**

**Медведева Д.В., Чумила Е.А.**

*Университет гражданской защиты МЧС Беларуси, г. Минск*

Эффективность функционирования системы профессиональной подготовки спасателей МЧС Беларуси является залогом успешного решения задач по снижению гибели людей на пожарах и других ЧС. Известно, что физическая подготовка, является одним из основных элементов профессиональной подготовки работников ОПЧС и занимает особое место в ее общей структуре. Особенно значимость физической подготовки выражена на начальном этапе профессиональной подготовки, так как именно в его рамках происходит формирование основ физической готовности работников к выполнению поставленных задач [4, 5, 7].

В качестве одного из путей, направленных на уменьшение величины прямого и косвенного ущерба от ЧС, является совершенствование системы профессиональной подготовки спасателей, основанное на активном поиске и внедрении новых педагогических технологий. Что в свою очередь требует необходимости приведения в соответствие содержания физической подготовки, отвечающего основам системы профессиональной подготовки в ОПЧС, а также специфике и уровню подготовленности обучающихся [1].

На современном этапе в качестве основного направления дальнейшего реформирования системы профессиональной подготовки спасателей определена ее интеграция в многоуровневую структуру высшего образования, что обеспечивает качество подготовки специалистов на уровне требований государственных образовательных стандартов. Эффективность практической реализации совершенствования профессиональной подготовки работников ОПЧС на современном этапе базируется на создании новых программ формирования личности. В этой связи особое место занимает гуманитаризация процесса профессиональной подготовки, рассматриваемая большинством развитых стран как важный фактор совершенствования образовательных систем [3].

В основе такого подхода лежат произошедшие изменения во взглядах на роль человека, его места в процессе целесообразного изменения и преобразования на современном этапе развития общества. В последние годы произошло смещение акцента с технических аспектов и технологических процессов на вопросы эффективности функционирования человека в процессе его деятельности. С данной точки зрения можно констатировать особую значимость так называемого человеческого фактора. Подтверждение правильности сделанного заключения находится в данных статистики причин

возникновения различного рода чрезвычайных ситуаций более чем за последнее десятилетие. На сегодняшний день по вине человеческого фактора происходит более 90 % ЧС. В качестве важного направления по преодолению отмеченной тенденции является целевое повышение уровня подготовленности спасателей посредством возможно полной реализации всего комплекса их способностей, в том числе и физических. В целом ряде работ аргументировано, что использование такого подхода должно составить основу любого педагогического процесса [2].

Реализация потенциала работников МЧС детерминирована целым рядом факторов. Одним из таких факторов может быть рассмотрена программа становления и развития личности спасателей с учетом их возрастных показателей и уровня развития их физических качеств. Обосновано, что учет возрастных особенностей спасателей эффективно способствует повышению качества педагогического процесса путем оптимизации его целедостигающей функции. С этих позиций преобразование системы профессиональной подготовки спасателей в определенной степени детерминировано со стороны поиска и практической реализации технологий, обеспечивающих на практике возможно полную адекватность содержательных аспектов педагогического процесса. Решение этой задачи предполагает направленную деятельность руководителей на всех уровнях функционирования системы профессиональной подготовки спасателей [8].

В своих работах ряд авторов отмечают, что начальные этапы профессионального становления спасателей требуют акцентирования внимания на реализации целого комплекса способностей спасателей. Особое внимание авторы обращают на физические способности, находящиеся в сенситивном периоде. Рациональный подход к решению этой задачи обеспечивает не только оптимизацию процесса развития физических способностей спасателей, но и способствует повышению эффективности формирования у них профессионально-прикладного двигательного фонда [6].

Также приходится констатировать неблагоприятное влияние, оказываемое на систему подготовки спасателей со стороны таких факторов, как: уровень психического здоровья контингентов; уровень физической подготовленности спасателей; недостаточный уровень методической подготовленности руководящего звена; отсутствие учета индивидуальных особенностей спасателей.

### **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ**

1. Барчуков, И.С. Физическая подготовка. Теория и практика / И.С. Барчуков, В. А. Собина. – М., 1999. – 420 с.
2. Восьмирко, Е.О. Проблемы статистического изучения чрезвычайных экологических ситуаций техногенного характера: дис. ... канд. эконом. наук: 08.00.19 / Е.О. Восьмирко. – М., 2000. – 135 л.
3. Карманов, А.И. Актуальные проблемы гуманитаризации подготовки военных кадров / А.И. Карманов // Информационно- методический бюллетень. – М.: Военное образование, 1996. – №1. – С. 14–19.



4. Кашин, Н.И. Содержание и методика профессионально-прикладной физической подготовки курсантов вузов силовых ведомств на начальном этапе обучения: на примере вузов МВД : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Н.И. Кашин. – СПб, 2005. – 219 л.
5. Лобанов, С.В. Состояние и некоторые направления совершенствования физической подготовки призывников к службе в армии / С.В. Лобанов // Научные исследования и разработки в спорте. – СПб., ВИФК.: 1996. – С. 40–45.
6. Ротенберг, А.Р. Адаптация спортивных единоборств в системе физической подготовки учебных заведений довузовского звена: дис. . канд. пед. наук : 13.00.04 / А.Р. Ротенберг. – СПб.: ГАФК, 2002. – 217 с.
7. Сальников, В.А. Возрастные и индивидуальные особенности физического развития на различных этапах спортивного совершенствования: Автореф. дис. . докт. пед. наук / В.А. Сальников. – СПб., 1996. – 57 с.
8. Чумила, Е.А. Теоретические аспекты процесса профессиональной подготовки спасателей / Е.А. Чумила, И.И. Маркач // Теория и методика профессионального образования. – 2020. – № 7. – С. 49–54.

## **ВЛИЯНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РАЗГРУЗКИ В ОРГАНАХ И ПОДРАЗДЕЛЕНИЯХ ПО ЧРЕЗВЫЧАЙНЫМ СИТУАЦИЯМ**

**Морозов П.В., Писченков И.А., Писченкова Я.С.**

*Университет гражданской защиты МЧС Беларуси, г. Минск*

Для эффективного решения задач поставленных министерству по чрезвычайным ситуациям большую роль играет физическая подготовка, в которой упражнения применяются в соответствии с их направленностью на развитие и поддержание на требуемом уровне физических и специальных качеств работников органов и подразделений по чрезвычайным ситуациям.

Физические качества – это свойства организма, обеспечивающие двигательную деятельность. К основным физическим качествам относятся: выносливость, сила, быстрота, гибкость и ловкость [1].

Контроль и развитие физических качеств всех работников органов и подразделений по чрезвычайным ситуациям, неотъемлемая часть профессии спасателя. Для этого в каждом подразделении организованы занятия на каждые дежурные сутки, согласно плану проведения занятий по физической подготовке составляемого на квартал руководством частей. Данные занятия направлены на развитие таких важных качеств как выносливость, быстрота, ловкость и сила. Развитие физических качеств – это непосредственная обязанность каждого работника для этого работники самостоятельно организуют в свободное от несения службы время занятия спортом, но забывают про нагрузку на нервную систему, получаемую в ходе выполнения запланированных занятий на дежурные сутки, а также в ходе дополнительной нагрузки от занятий спортом. Такой вид перегруженности нервной системы называется перетренированность.

Перетренированность – это ощущение, при котором работник испытывает психическую и физиологическую усталость. Это явление ухудшает результаты выполнения физических упражнений, сдачу нормативов и вредит здоровью, поэтому важно вовремя заметить и предотвратить появление и развитие физической усталости. В большинстве случаев перетренированность принимают за лень, и за нежелание работать, а многие работники, только устроившись на службу, уставшие от непривычного темпа нагрузок, распознают у себя данный вид перегруженности. На самом деле, такое состояние – это результат серьезного сбоя в организме. Ей предшествуют – переутомление и перенапряжение.

Перетренированность чаще всего проявляется, если работник нарушает баланс между занятиями и отдыхом. Организм не успевает восстанавливаться от постоянных нагрузок. Вместо того чтобы в свободное время дать организму отдохнуть или перенаправить энергию в другую сферу самосовершенствования, сотрудники просто перегружают себя чрезмерными нагрузками в целях улучшения своих физических показателей для спасения людей от чрезвычайных ситуаций.

В первую очередь при перетренированности страдает центральная нервная система. Распознать такое явление можно по нескольким признакам, таким как быстрая утомляемость, отсутствие аппетита, нежелание идти куда-либо, раздражительность, депрессия, повышенное сердцебиение, боль в мышцах и бессонница.

Важнейшим же симптомом является отсутствие прогресса и регресс физических показателей. Вес работника снижается, нагрузки, которые он выдерживал ранее, не преодолеваются.

Из-за перетренированности проявляются большая часть признаков или их совокупность ухудшает состояние организма. Работник не высыпается, плохо питается, возникают перепады настроения. Все это приводит к невозможности выполнения своих служебных обязанностей, ухудшения здоровья, а в крайних случаях невозможность продолжать несение службы в органах и подразделениях по чрезвычайным ситуациям.

Из выше изложенного следует, что перетренированность является проблемой, как для каждого работника, так и для всего министерства в целом.

Необходимо разработать план проведения психологической и физической разгрузки для работников. Составлять его на год, и учесть, что бы каждый работник не менее 1 раза в месяц в свободное от несения службы время посещал оздоровительные комплексы. Тем самым это позволит предупредить перегруженность организма, улучшить условия несения службы в органах и подразделениях и самое главное повысить уровень здоровья работников в целом.

Данная профилактика повысит уровень подготовки работников органов и подразделений по чрезвычайным ситуациям, а также качество выполнения служебных обязанностей, а также возникающих боевых и других задач.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Пособие о порядке организации и проведению занятий по физической подготовке в органах и подразделениях по чрезвычайным ситуациям, Минск, 14 января 2016 г. / Министерство по чрезвычайным ситуациям; – Минск, – 82 с.

## ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ИЗБРАННЫМИ ВИДАМИ СПОРТА ИЛИ СИСТЕМОЙ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

**Петрок В.А., Черноусик А.А., Самсоник А.Р.**

*Университет гражданской защиты МЧС Беларуси, г. Минск*

В Республике Беларусь постоянно совершенствуется и развивается материально-техническая спортивная база, увеличивается число людей, занимающихся физической культурой и массовым спортом.

Спорт – игровая, соревновательная, творческая деятельность, направленная на раскрытие двигательных возможностей человека в условиях состязательного соперничества.

Массовый спорт – занятия отдельными видами спорта или системами физических упражнений с целью рекреации, укрепления здоровья, повышения работоспособности в условиях физического соперничества.

Спорт высших достижений предполагает организацию и проведение систематических занятий, тренировок, соревнований с целью достижения максимальных спортивных результатов.

То, что не упражняется – умирает, движение – это жизнь. (П.Ф. Лесгафт).

Загрязнение окружающей среды чревато опасностью генетических изменений. Повышение уровня механизации трудовых процессов привело к уменьшению объема физического труда и увеличению нервных перегрузок. Тренированный организм более устойчив к неблагоприятным условиям внешней среды. Физические упражнения ускоряют процесс обновления клеточных белков организма человека, влияют на жировой обмен, снижают активность свертывающей системы крови. Утренняя гимнастика стала наиболее распространенной формой занятий. Атлетическая гимнастика поможет в формировании красивого, пропорционального тела. Ритмическая гимнастика улучшает утилизацию кислорода в тканях организма, ведет к повышению работоспособности, физической выносливости человека.

Плавание улучшает работу внутренних органов, развивает сердечно-сосудистую систему, предотвращает застой венозной крови, обеспечивая ее возврат в сердце. Велосипед незаменим в борьбе с лишним весом. Спортивные игры развивают ловкость, вырабатывают двигательную активность [1].

Атлетическая гимнастика, как система упражнений с отягощениями ради укрепления здоровья, исправления недостатков телосложения и осанки зародилась в России.

В 1889 г. В.Ф. Краевский основал кружок атлетики в Петербурге. Атлетизм – это не только силовые упражнения, но и разносторонняя физподготовка, включая бег, плавание, игры, акробатику, туризм и т.д.

В словаре В.И. Даля записано: «Атлет – здоровяк, силач, богатырь...». Вот такая последовательность: сначала – здоровье, затем – сила и, наконец, – телосложение. Развить силу могут занятия атлетической гимнастикой.

Мышечная сила – это здоровье и красота, высокая работоспособность и умение владеть собой. Мозг управляет не только мыслительными процессами, но и работой мышц.

Тренированные мышцы защищают от случайных травм, обеспечивают зоны прочности при физической работе, являются тем резервом, который помогает человеку противостоять натиску эмоциональных нагрузок. Импульсы от работающих мышц, поступая в мозг, могут подавлять отрицательные эмоции, от чего на смену тревожному настроению приходит чувство бодрости, или, как говорил академик И.П. Павлов, «мышечной радости» [1].

В настоящее время достижение поставленных физической культурой целей и задач ассоциируется с общенаучными формами и методами познания, которые обусловлены взаимодействием как гуманитарных, так и естественных, технических дисциплин, проникающих в сферу теории и практики физической культуры.

В этот период весьма важно формирование положительного отношения как к физической культуре в целом, так и к отдельным ее составляющим, обеспечивающим особенную потребность в занятиях различными физическими упражнениями и видами спорта [2].

### **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ**

1. Евсеев, Ю.И. Физическая культура. Серия «учебники, учебные пособия». Ростов-н/Д: Феникс, 2003. – 384 с.
2. Коледа, В.А. Основы физической культуры: учеб. пособие / В.А. Коледа, В.Н. Дворак. – Минск: БГУ, 2016. – 191 с.: ил.

## **РОЛЬ ЛИЧНОСТИ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ В СОВРЕМЕННОЙ СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ КАДРОВ**

**Рафикова А.Р.**

*Академия управления при Президенте Республики Беларусь, г. Минск*

Специалисты в области психологии деятельности указывают, что категория «отношение к деятельности» является частью структуры личности и определяет поведение личности, направленность и характер ее деятельности [1, с. 410]. В виду специфичности двигательной деятельности отношение обучающихся к занятиям физической культурой в образовательных учреждениях выстраивается в очень тесной взаимосвязи с личностью

преподавателя, гораздо более тесной, чем на занятиях по другим учебным дисциплинам.

Процесс взаимодействия преподавателя и студента протекает в столкновении: целей (у студента цель занятий может быть иной нежели цель, которую ставит преподаватель перед процессом физического воспитания), интересов (физкультурные интересы студента могут отличаться от средств, форм и методов физического воспитания, заложенных в учебной программе), жизненных позиций (могут быть разные взгляды на ценности физической культуры, приоритеты и жизненные установки по их использованию), личного индивидуального опыта занятий. В результате этого столкновения развивается или не развивается эффективное взаимодействие двух личностей как общности, объединенной одной общей деятельностью.

Взаимодействие двух личностей в образовательном процессе будет эффективным, если обучающий и обучающийся проявляют готовность к коммуникации, конструктивному решению возникающих проблем, взаиморазвитию. В этом случае создаются условия для активности обоих, у студента появляется возможность выразить свои чувства, эмоции и отношение к физкультурной деятельности, а у преподавателя – конструктивно решать проблемные ситуации, направлять и корректировать процесс, конструировать положительное отношение студента к занятиям. Такое взаимодействие повышает результативность процесса физического воспитания в целом. Появляется эмоциональная удовлетворенность, которая обеспечивает позитивное отношение к совместной физкультурной деятельности, желание и потребность заниматься ею регулярно. При этом роль личности преподавателя в формировании эмоциональной удовлетворенности от взаимодействия «студент – преподаватель» является определяющей.

Изучая с этих позиций эмоциональную удовлетворенность студентов процессом физического воспитания в Академии управления при Президенте Республики Беларусь на кафедре физической культуры были проведены исследования с участием студентов-третьекурсников, завершивших в соответствии с учебным планом проходжение дисциплины «Физическая культура» (n=107). Оценка удовлетворенности процессом давалась обучающимися посредством анализа взаимодействия с преподавателями кафедры при ответах на вопросы специально разработанной анкеты.

Одним из аспектов эффективного взаимодействия преподавателя и студента является общение. Коммуникативная компетенция – один из важнейших аспектов профессиональной компетентности преподавателя физической культуры, это профессионально значимое, личностное качество, формирующее эмоциональную удовлетворенность обучающего и обучающихся. Отсутствие данного качества констатирует состояние замкнутости, нежелание устанавливать и поддерживать доверительные отношения, неспособность искать компромиссы. Развитию этой компетенции следует уделять особое внимание при повышении квалификации и иных мероприятиях по профессиональному совершенствованию физкультурных педагогических кадров.

Анализ коммуникативной компетенции преподавателей свидетельствует, что 95,4 % респондентов удовлетворены общением с преподавателями и дали эмоциональную оценку на «высоком уровне». Еще 4,6% обозначили уровень, как «средний».

Конструктивное общение преподавателя со студентом в позитивном ключе, обеспечивая плодотворное сотрудничество и внутренний комфорт преподавателя и студента, мотивирует на повышение активности педагогической и физкультурной деятельности на фоне положительных эмоций. Это в свою очередь приводит к улучшению результатов, проявляющихся в росте физической подготовленности, ускорении темпов освоения двигательных умений и формирования навыков у обучающихся.

Вторым аспектом эффективного взаимодействия и источником эмоциональной удовлетворенности деятельностью является ее результативность. Не случайно социолог труда Е. Локк определяет удовлетворенность работой как *«приятное, позитивное эмоциональное состояние, проистекающее из оценки своей работы или опыта работы»* [2, с. 118]. При этом, эмоциональная удовлетворенность – это долгосрочное, многократно повторяющееся эмоциональное удовлетворение процессом и его результатами, которое можно рассматривать как плод совместной работы студента с преподавателем.

В нашем исследовании 90,4 % студентов дали положительную оценку результативности совместной деятельности с преподавателями кафедры физической культуры; из них 57,1 % указали, что «вполне удовлетворены», а 33,3 % уверены, что «результаты превзошли ожидания»; вместе с тем «скорее не удовлетворены» 9 % испытуемых.

Еще один аспект эффективного взаимодействия – внутренний психологический комфорт преподавателя и студента. Известно, что эффективность образовательного процесса и психологическое благополучие взаимосвязаны. Следует учитывать, что студенты, будучи более подверженными различным социально-психологическим воздействиям (например, освоение новых социальных ролей, изменение обстановки, повышенные требования и т.п.) чаще испытывают психологический дискомфорт, стресс, внутриличностные конфликты, чем школьники. Также характер межличностных отношений с преподавателями существенно влияет на психоэмоциональный статус студента. Как и плохие взаимоотношения со студентами отрицательно влияют на психологический статус преподавателя.

В нашем исследовании мы проанализировали удовлетворенность студентов их собственным внутренним психоэмоциональным состоянием, изменяющимся в процессе взаимодействия с преподавателями кафедры. Для этого респонденты оценили изменения в состоянии внутреннего комфорта вначале изучения дисциплины «Физическая культура» (в сентябре 1 курса обучения) и в конце – после завершения прохождения дисциплины (в июне 3 курса).

На вопрос «Боялись ли Вы преподавателей физической культуры?» – 77,7 % респондентов ответили, что не боялись, 22,2 % – боялись. На вопрос: «Стали

ли Вы бояться преподавателей: больше, меньше, ничего не изменилось?» – «ничего не изменилось» ответили 75,6 %. Из числа тех, кто боялся – 22,2 % стали бояться меньше и 2,2 % напротив, стали бояться больше.

На вопрос: «Легко ли Вам было подчиняться преподавателю?» – «легко» ответили 80 %, «трудно» – 8,9 %, затруднились ответить – 11,1 %. Из числа студентов, кто ответил, что на первом курсе было трудно подчиняться преподавателю – 55,5 % отметили, что к третьему курсу подчиняться стало легче; ничего не изменилось у 44,4 %. Таким образом, в результате эффективного взаимодействия удалось избавиться от указанных психологических трудностей 11,1 % студентам.

На вопрос: «Легко ли Вам было попросить помощи у преподавателя?» 69 % ответили «легко», 31 % – «трудно». Из числа тех, кому вначале было трудно к третьему курсу стало легче 78,6 % студентам; ничего не изменилось у 21,4 %

Также респонденты оценили уровень текущего внутреннего психоэмоционального комфорта. Достаточно комфортно себя чувствуют 88,5 %, менее комфортно – 11,3 %.

Оценка уровня комфорта в баллах представлена в таблице:

Границы баллов	Уровень комфорта	Процент случаев
10-9	отличный	27,2
8-7	хороший	61,3
6-5	средний	9,0
4 и ниже	низкий	2,3

Респондентам было предложено выделить ведущие факторы, оказавшие положительное влияние на их психоэмоциональное состояние. Из 33-х вариантов ответов, лидирующим фактором повышения внутреннего комфорта, по мнению респондентов, является особенность физкультурной среды, в первую очередь неформальная и эмоционально окрашенная обстановка, в которой осуществляется деятельность и общение. Это способствовало снижению внутреннего напряжения, появлению чувства расслабленности, увеличению положительных эмоций – так ответили 30,3 % респондентов.

На втором месте – взаимодействие с окружающими людьми (более тесные коммуникации с одноклассниками, однокурсниками), взаимоподдержка – 21,2 % респондентов.

На третьей позиции – постепенное преодоление страха перед физкультурной деятельностью и расширение зоны комфорта – 15,1 % респондентов. Причиной страха у большинства студентов является убеждение, что требования к физическим возможностям будут слишком высокими, и они с ними не справятся.

И наконец, четвертым выделен фактор обсуждаемого выше взаимодействия с преподавателями. Студенты считают, что более тесный контакт с преподавателями как в процессе физкультурной деятельности, так и вне ее, доступность общения и его относительная свобода существенно повышают ощущение внутреннего комфорта у студентов – мнения придерживаются 13,1 % респондентов.

Интересным было также проанализировать, как эмоциональная удовлетворенность физкультурной деятельностью связана с материально-техническими и организационными условиями занятий.

Результаты нашего исследования свидетельствуют, что при всей значимости качества материально-технической базы занятий и их организации, ключевыми для эмоциональной удовлетворенности обучающихся они не являются. Несмотря на то, что часть студентов занималась не на базе спортивного комплекса, а в специально переоборудованных помещениях и открытой площадке учебных корпусов академии с неидеальными условиями для занятий и при неидеальном расписании занятий (начало в 8 утра), 100 % респондентов выразили удовлетворение процессом физического воспитания – уровень удовлетворенности обозначен как «высокий» – 78 % и «средний» – 22 %. По мнению студентов, с интересным преподавателем они получают эмоциональное удовлетворение от физкультурной деятельности, неважно на какой базе она организована. Это подчеркивает роль личности преподавателя, уровня его педагогического мастерства, способности организовать и проводить занятия на высоком уровне не зависимо от условий в формировании эмоционального удовлетворения обучающихся.

Таким образом, продуктивное эмоционально-этическое взаимодействие двух личностей – преподавателя и студента имеет большое значение для эмоционального удовлетворения от физкультурной деятельности. При этом именно эмоциональное удовлетворение деятельностью делает ее важной и нужной для индивида, в данном случае служит стимулом для регулярных систематических занятий, и тем самым формирует физическую культуру личности.

В структуре факторов эмоциональной удовлетворенности обучающихся от физкультурной деятельности профессиональное мастерство и личностные качества преподавателя являются определяющими.

### **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ**

1. Ильин, Е.П. Психология физического воспитания : учебник / Е.П. Ильин. – СПб: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2000. – 486 с. : ил.
2. Ромашов, О.В. Социология труда: учеб. пособие / О.В. Ромашов. – М.: Гардарики, 2001. – 320 с.

## **НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ОБУЧЕНИЯ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ БОЕВЫМ ПРИЕМАМ БОРЬБЫ**

**Савич Д.Н.**

*Институт пограничной службы Республики Беларусь, г. Минск*

Актуальной проблемой подготовки кадров для Вооруженных Сил и иных воинских формирований нашего государства является обучение военнослужащих и сотрудников указанных государственных органов (далее –



военнослужащих) эффективным способом и приемам осуществления профессиональной деятельности. Особенно это касается процесса обучения приемам и способам пресечения противоправных действий, связанных с необходимостью применения физической силы, осуществляемого в процессе физической подготовки военнослужащих. С одной стороны, степень владения техникой таких приемов должна позволять решать профессиональные задачи, при этом обеспечивая личную безопасность военнослужащего, с другой – способы решения данных задач не должны выходить за рамки действующего законодательства.

В связи с чем, в процессе обучения военнослужащих применению физической силы, и, в частности, такой ее разновидности как боевые приемы борьбы, необходимо учитывать ряд аспектов.

В первую очередь, аспект, касающийся определения контингента обучаемых. Его также можно рассматривать как ответ на один из традиционных вопросов дидактики «Кого учить?». В качестве обучающихся боевым приемам борьбы следует рассматривать военнослужащих и сотрудников государственных органов системы обеспечения национальной безопасности нашего государства в силу стоящих перед указанными государственными органами задач и наделения законодательством Республики Беларусь военнослужащих и сотрудников данных органов правом применения определенных средств их решения.

Безусловно, в частном порядке обучаться боевым приемам борьбы может любой гражданин. Однако применение этих приемов даже в ситуациях реализации гражданами права на задержание при защите себя лично, своих жизни, здоровья, интересов и прав, равно как и при защите других лиц, интересов общества и государства от противоправного посягательства, ограничено пределами необходимой обороны и требует определенной правовой подготовки [1].

Для военнослужащих и сотрудников Вооруженных Сил и других воинских формирований Республики Беларусь защита граждан, общества, государства от посягательств, а в некоторых случаях – задержание правонарушителей, является не правом, а обязанностью. В связи с чем, обучение военнослужащих пресечению правонарушений и задержанию лиц их совершивших способами, присущими физической подготовке, является одной из основных ее задач.

Следующий аспект обучения военнослужащих боевым приемам борьбы – методический, можно представить как ответ на второй традиционный вопрос дидактики «Как учить?», тесно связан с первым аспектом.

Так, военнослужащие представляют собой группу людей, возраст которых составляет от 18 до 50 лет. В соответствии с теорией сенситивных периодов развития данный возрастной период не является оптимальным для развития большинства физических качеств. Тем не менее, по мнению В.И. Ляха, Е. Садовски (1999) на процесс улучшения координационных способностей, как наиболее важных при обучении сложным двигательным действиям, каковые представляют собой боевые приемы борьбы, существенное

значение оказывает умелое применение соответствующих средств и методов тренировки [2, с. 45].

В связи с этим следует отметить, что в условиях массового обучения военнослужащих подтверждена эффективность подходов к обучению военнослужащих рукопашному бою с применением расчленено-конструктивного метода. Главным условием успешного обучения выступает правильное определение операционального состава изучаемого действия при расчленении [3, с. 56]. При этом каждая отдельная операция, являясь самостоятельным действием со своим смыслом и решая частную задачу, создает предпосылки для результативного выполнения последующей операции, и, в конечном итоге, всего действия.

В таком случае, согласно теории поэтапного формирования действий (П.Я. Гальперин и др., 1965), фаза окончания каждой такой операции будет являться «основной опорной точкой» при изучении техники двигательного действия, при описании которой обучающемуся указывают «... объект концентрации внимания, т.е. часть тела, сустав, звено двигательного аппарата, и разъясняют ощущения, возникающие при правильном исполнении» [3, с. 55].

В качестве примера использования таких «основных опорных точек» при обучении военнослужащих боевым приемам борьбы представляется уместным привести операциональный состав (алгоритм) выполнения болевого приема стоя «загиб руки за спину». Данный прием был выбран в связи с тем, что болевые приемы в положении стоя применяются военнослужащими не только для задержания и сопровождения правонарушителей, но и используются как основной элемент целого ряда действий, в частности таких как: освобождение от захватов и обхватов, защитные действия от нападения невооруженного и вооруженного правонарушителя, защитные действия от попыток обезоруживания и иных действий по обеспечению личной безопасности военнослужащих. Что дает основание специалистам в области физической подготовки военнослужащих и сотрудников правоохранительных органов рассматривать данные приемы в качестве основных, базовых [4, с. 3; 5, с. 69].

Руководствуясь принятым в теории и методике физического воспитания положениями, с целью решения дидактических задач в двигательном действии можно выделить соответственно их функциям в целостном акте следующие друг за другом фазы: подготовительная, основная (или главная) и заключительная. Все они являются взаимосвязанными, протекают слитно и обуславливают друг друга [6].

Главное предназначение подготовительной фазы состоит в создании наиболее выгодных, благоприятных условий для проявления необходимых усилий в основной фазе движения. Благоприятные условия для проведения основного приема, или благоприятная динамическая ситуация (Н.М. Галковский, 1976) создается вследствие фиксации захватом своей руки конечности правонарушителя и возникновения у последнего болевых ощущений в результате выполнения удара (рукой в туловище, ногой в пах, переднюю поверхность голени) [7]. В связи с чем, к подготовительной фазе

приемов задержания представляется обоснованным отнести захват конечности правонарушителя и нанесение удара.

Цель основной фазы состоит в качественном решении двигательной задачи, для чего следует оптимальным образом использовать движущие силы в определенном месте пространства и в необходимый момент времени. Смещение общего центра масс тела нарушителя, достигнутое в результате нанесения удара ведет к уменьшению угла устойчивости в направлении, противоположном направлению удара, что, в свою очередь, позволяет реализовать основную фазу приема задержания, состоящую из выведения из равновесия и непосредственного проведения болевого приема с меньшими усилиями.

В качестве цели заключительной фазы указывается сохранение устойчивого положения тела или занятие выгодного положения для продолжения движения [4, с. 77]. В данной фазе происходит удержание правонарушителя под воздействием болевого приема «загиб руки за спину». В случае, если в качестве основного для задержания использовался иной болевой прием (рычаг руки, дожим кисти и др.), то выполняется переход от выполнения данного приема на загиб руки за спину, под воздействием которого может выполняться сопровождение правонарушителя в специальное помещение, служебный автомобиль и т.п.

Таким образом, фазовая структура приемов задержания состоит из подготовительной, основной и заключительной фаз. К элементам подготовительной фазы следует относить захват конечности правонарушителя и нанесение удара, к элементам основной фазы – выведение из равновесия и проведение болевого приема, к элементам заключительной – удержание и сопровождение правонарушителя под воздействием болевого приема.

Терминологический аспект обучения военнослужащих боевым приемам борьбы заключается в отсутствии в законодательстве определения данной дефиниции. Как следствие, множественность подходов к ее трактовке в научной, методической и справочной литературе делает процесс обучения военнослужащих боевым приемам борьбы недостаточно эффективным.

Необходимо отметить, что проблема определения термина «боевые приемы борьбы» и соответствующего ему содержания находится в фокусе внимания ученых в течение последних десятилетий. Применение боевых приемов борьбы, в частности, сотрудниками органов внутренних дел, в той или иной мере освещалось в работах Д.Н. Бахраха, А.К. Дубровина, М.И. Еропкина, В.Л. Зеленько, В.В. Йонаша, А.И. Каплунова, А.Н. Кокорева, Б.П. Кондрашова, В.Н. Лаврова, В.В. Леонова, А.В. Лубенкова, В.Н. Опарина, Ю.П. Соловья, В.А. Тюрина, В.В. Черникова и др.

Применительно к обучению пограничников применению боевых приемов борьбы исследований не проводилось, что и обуславливает актуальность настоящей работы.

Анализ научной, методической и справочной литературы показывает, что единый подход к определению дефиниции «боевые приемы борьбы» пока не выработан. По характерным признакам действий, включаемых в содержание боевых приемов борьбы можно выделить три точки зрения.

Согласно первой точке зрения боевые приемы борьбы рассматриваются как широкое понятие, охватывающие все приемы насильственного воздействия, оказываемого как непосредственно частями тела, так и с использованием оружия и специальных средств [8-16]. Кроме этого, ряд авторов к боевым приемам борьбы относят способы наружного досмотра под угрозой применения оружия [13; 14], приемы ограничения свободы движений конечностями задержанного путем использования специальных и подручных средств [17].

В соответствии со второй точкой зрения боевые приемы борьбы являются «... специальным разделом рукопашного боя, а также составной частью профессиональной подготовки сотрудников МВД...» [18, с. 89]. В качестве основного признака, позволяющего отличить применение боевых приемов борьбы от иных мер пресечения, сторонники данной точки зрения указывают, что «... боевые приемы борьбы включены в структуру рукопашного боя в виде разделов, исключающих непосредственное применение оружия, специальных и подручных средств» [18, с. 94]. Солидаризируясь с представленным мнением, Ю.П. Соловей подчеркивает, что применению специальных средств и оружия в законодательстве посвящены самостоятельные статьи. Близка к этой точке зрения и позиция Р. Н. Гретчина [19], который также акцентирует внимание на том, что «... применение каждой из перечисленных выше мер непосредственного принуждения в профессиональной деятельности сотрудников милиции является самостоятельным актом».

В рамках третьей точки зрения нами объединены мнения ученых, предлагающих заменить термин «боевые приемы борьбы» на иной. Так, В.Н. Лавров предлагает использовать понятие «... «служебно-боевые приемы», охватывающие и силовые приемы, являющиеся формой применения физической силы, и применение специальных средств и огнестрельного оружия...» [11]. Лубенковым А.В., Леоновым В.В. предложено применять «...тактико-технические действия прикладного характера, в том числе с использованием специальных и подручных средств, а также оружия...» [20].

К числу сторонников данной точки зрения полагаем целесообразным отнести мнение одного из инициаторов использования термина «боевые приемы борьбы», заслуженного юриста Российской Федерации, доктора юридических наук, профессора Ю.П. Соловья. Он указывает, что «...термин «рукопашный бой» представляется более точным, нежели термин «борьба», поскольку, в отличие от последнего, подразумевает возможность применения ударных и болевых приемов» [21].

Проведенным анализом научной, методической и справочной литературы установлено, что до настоящего времени единства взглядов в представлении о содержании термина «боевые приемы борьбы» не достигнуто. Несмотря на то, что данный термин прочно вошел в научный обиход и широко используется в правоприменительной и образовательной практике, ему до сих пор нередко придается не вполне определенный смысл, нуждающийся в уточнениях. В качестве таких уточнений предлагается использовать следующее:

1. Четко отграничивать действия, связанные с применением физической силы от действий с применением специальных и подручных средств, а также

оружия. В качестве признака, позволяющего произвести такое отграничение, использовать способ воздействия при применении физической силы – непосредственное воздействие частями своего тела.

2. Учитывать исторически сложившееся разделение технических действий единоборств на ударную технику и борьбу. В соответствии с этим положением, удары принципиально не могут быть включены в состав боевых приемов борьбы, так как составляют основу техники ударных видов единоборств – бокса, кикбоксинга, каратэ, таэквондо и др. В частности, [22] особо подчеркивается, что «удар – это технический прием в спортивных единоборствах (кроме борьбы)».

3. При определении состава действий, относимых к боевым приемам борьбы, следует учитывать их целевое предназначение – возможность путем их применения причинять боль или телесные повреждения правонарушителям, либо повреждать материальные объекты, а вовсе не потенциальная возможность применения указанных приемов в бою (рукопашной схватке).

4. При содержательном наполнении термина «боевые приемы борьбы» важно определить его отличительные особенности, которые содержат специфические признаки данного термина, позволяющие отграничить его от схожего термина, применяемого в законодательстве Республики Беларусь – «боевые приемы рукопашного боя».

Таким образом, представляется, что учет и реализация рассмотренных выше аспектов в процессе обучения военнослужащих боевым приемам борьбы будет способствовать подкреплению процесса обучения теоретическими знаниями, т.е. системному восприятию материала, и позволит при применении военнослужащими данных приемов в служебной деятельности исключить совершение ими ошибок не только технического (в технике применяемых приемов), тактического (соответствия осуществляемых действий складывающейся ситуации), но и уголовно-правового (соблюдение законодательства о пределах необходимой обороны и превышения мер, необходимых для задержания лица, совершившего преступление) характера.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Теория и методика физического воспитания / под ред. Т.Ю. Круцевич : в 2 т., Киев : Олимпийская литература. Т. 1. – Олімпійська література. – Киев, 2003. – С. 66.
2. Лях, В.И. О концепциях, задачах, месте и основных положениях координационной подготовки в спорте / В.И. Лях, Е. Садовски. – ТиПФК. – 1999. - № 5. – 40-45 с.
3. Боген, М.М. Обучение двигательным действиям. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 192 с.
4. Болевые приемы задержания и сопровождения : пособие / А.И. Каранкевич, Ю.В. Воронович ; М-во внутр. дел Респ. Беларусь, учреждение образования «Могилевский высший колледж Министерства внутренних дел Республики Беларусь». – Могилев : Могилев. высш. колледж МВД Респ. Беларусь, 2014. – 128 с.

5. Профессионально-прикладная физическая подготовка: учебник / Е.Л. Абрамович [и др.]; под общ. ред. В.В. Леонова ; учреждение образования «Акад. М-ва внутр. дел Респ. Беларусь». – Минск : Академия МВД, 2019. – 275 с.
6. Теория и методика физического воспитания :учебник для ин-тов физ. культуры. / под общей ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. Изд. 2-е, испр. и доп. (В 2-х т.). М. : «Физкультура и спорт», 1976. – Т. 1. – С. 70.
7. Галковский, Н.М. Принципы технико-тактического мастерства в вольной борьбе / Н.М. Галковский // Братство богатырей : сб. статей по спортивной борьбе. М. : «Физкультура и спорт», 1976. – С. 31-45.
8. Вавилкин, Д.С. Рукопашный бой и его значение для сотрудников полиции в структуре оперативно-служебной деятельности / Д.С. Вавилкин, С.В. Пунда // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: мат. Междунар. науч.-практ. конф., 5-6 июня 2014 г., Иркутск, под ред. С.А. Карновича. – Иркутск, ФГКОУ ВПО ВСИ МВД России, 2014. – С. 43.
9. Волков, А.Н. Физическая подготовка: Альбом схем / А.Н. Волков, С.В. Кузнецов, М.Г. Данилов. – Н. Новгород: Нижегородская академия МВД России, 2009. – 39 с.
10. Гричанов, А.С. К вопросу об обучении боевым приемам борьбы / А.С. Гричанов // Вестник Барнаульского юрид. ин-та МВД России. 2009. – № 2 (17). – С. 140.
11. Лавров, В.Н. Совершенствование правового обеспечения применения сотрудниками полиции служебно-боевых приемов / В.Н. Лавров // Совершенствование боевой и физической подготовки курсантов и слушателей образовательных учреждений силовых ведомств : мат. Междунар. науч.-практ. конф. – Иркутск: ФГОУ ВПО ВСИ МВД России, 2012. – Т. 1. – С. 148.
12. Савкин, А.Н. Правовые проблемы применения физической силы / А.Н. Савкин // Актуальные проблемы борьбы с преступлениями и иными правонарушениями : мат. VIII Междунар. науч.-практ. конф. : в 2 ч.; Ч. 2. – Барнаул : Барнаульский юрид. ин-т МВД России, 2010. – С. 201-203.
13. Сафонов, Д.Е. Методика многоуровневого обучения боевым приемам борьбы курсантов образовательных учреждений МВД России / Д.Е. Сафонов. Автореф. дисс. канд. пед. наук ... 13.00.04. Моск. ун-т МВД России. – М. – 2011. – 23 с.
14. Солодухин, С.В. Методика физической подготовки курсантов ВУЗов МВД России на этапе специального профессионального обучения / С.В. Солодухин. Автореф. дисс. канд. пед. наук ...13.00.04. Москва: Моск. ун-т МВД России. - 2010. – 20 с.
15. Троян, Е.И. Экспертная оценка сформированности навыков самозащиты с оружием / Е.И. Троян // Психопедагогика в правоохранительных органах, 2009. – № 3 (38). – С. 3–5.
16. Физическая подготовка: учебник / В.А. Торопов [и др.]. – СПб.: Изд-во СПб ун-та МВД России, 2010. – 312 с.

17. Кузнецов, С.В. К вопросу о сущности формы физического воздействия полиции / С.В. Кузнецов, А.Н. Волков / Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: 10-11 июня 2015 г., г. Иркутск; под общ. ред. С.А. Карновича; материалы XVII Междунар. науч.-практ. конф. – Иркутск: ФГКОУ ВПО ВСИ МВД России, 2015. – С. 42–45.
18. Сборник фондовых лекций и планов семинарских занятий по дисциплине «Физическая подготовка» для курсантов и слушателей Московского университета МВД России // под общ. ред. А.П. Стрижака. – М.: Московский ун-т МВД России, 2009. – 172 с.
19. Гретчин, Р.Н. Совершенствование системы служебной боевой и физической подготовки сотрудников органов внутренних дел / Р.Н. Гретчин // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : 10-11 июня 2015 г., г. Иркутск; под общ. ред. С.А. Карновича; материалы XVII Междунар. науч.-практ. конф. – Иркутск: ФГКОУ ВПО ВСИ МВД России, 2015. – С. 66-68.
20. Лубенков, А.В. О понятии и содержании специальных мер административно-правового пресечения / А.В. Лубенков, В.В. Леонов // Вестник Академии МВД Республики Беларусь. – 2006. – № 2. – С. 105-109.
21. Соловей, Ю.П. Правовое регулирование применения сотрудниками полиции физической силы / Ю.П. Соловей // Административное право и процесс. –2012. – № 7. – С. 2-9.
22. Блеер, А.Н. Терминология спорта. Толковый словарь-справочник / А.Н. Блеер, Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. – М. : Издательский центр «Академия», 2010. – С. – 402.

## **ФОРМИРОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ ЧРЕЗВЫЧАЙНОЙ СИТУАЦИИ**

**Садыг-заде У.А.**

*Академия МЧС Азербайджана, г. Баку*

Минимизация последствий техногенных аварий, проведение аварийно-спасательных и других мероприятий по ликвидации последствий требуют специальной подготовки персонала. Реализация этих мероприятий требует от будущих спасателей выполнения задач, поставленных в напряженной обстановке, за счет интеллектуальных, психологических, социальных и физических сил.

Помимо профессиональной подготовки важным вопросом предупреждения чрезвычайных ситуаций считается психологическая устойчивость личного состава.

Одним из важных вопросов является психологическая подготовка курсантов.

Устойчивость психики человека называется психологической подготовкой в результате умственной тренировки.

Психологическая подготовка – это система целенаправленного воздействия на военнослужащих с целью приобретения опыта успешной службы в смоделированных экстремальных условиях служебно-боевой и боевой обстановки, формирования и укрепления психической подготовленности и жизнестойкости на основе развития профессиональных качеств и личностной самоорганизации [2].

Суть психологической готовности заключается в появлении новизны, непредсказуемости, неопределенности. Условия, которые могут возникнуть при техногенных авариях и катастрофах, должны создаваться в мирное время, при обучении военнослужащих, создавать психологические и физические силы, побуждающие их к применению максимальной силы и развитию интеллектуальных качеств [1]. Значит, их нужно обучать так, чтобы они чувствовали себя в особой обстановке, с новыми психологическими качествами, овладевать тем, что необходимо для выполнения служебно-боевых и боевых задач. Иными словами, натренировать новизну, непредсказуемость и непредсказуемость, с которыми сталкивается человек при техногенных авариях и катастрофах, можно в ходе ежедневных тренировок и боевой подготовки до минимума.

Психологическая подготовка состоит в понимании основ теоретических и практических задач, т.е. в целенаправленном формировании и закреплении модели мысленных образов предстоящей или будущей деятельности в воинской части. Логика здесь в том, что формирование у военнослужащих необходимого количества мысленных образов, наиболее подходящих для боевой обстановки, снижает вероятность их попадания в неожиданные, неопределенные ситуации. Таким образом, функционирование пассивно-оборонительного рефлекса у человека приводит к неадекватной деятельности [2].

Изучение физико-химических свойств опасных химических веществ при аварии создает в психике будущих военнослужащих образ аварии, что обеспечивает возникновение активных реакций [3].

В качестве регулятора такой деятельности мотивы и потребности, цели, оперативная структура военнослужащих выступает профессиональной деятельностью.

Высокий уровень подготовки возможен в результате формирования знаний, опыта и навыков по отношению к профессии. Однако даже если у военнослужащего не сформированы представления об базовой модели предстоящей деятельности (интеллектуальные цели, являющиеся первоосновой поведения в бою), можно утверждать, что задача не будет выполнена точно.

В связи с этим при организации психологической подготовки курсантов необходимо сформулировать понятия о принципе профилактики базовой модели боевой деятельности по отношению к образам.

Это означает, что любое намерение при осуществлении психологической подготовки должно основываться на непосредственных представлениях об



условиях войны, силе мотивационных целей, необходимости, необходимости поставленных задач, активности моих убеждений и т.д.

Для этого применяются методы, относящиеся к психологической подготовке и проверенные на практике:

1. словесное высказывание;
2. словесное взаимодействие командиров;
3. воздействие других специалистов на психику личного состава;
4. убеждение;
5. воодушевление.

В связи с этим необходимо различать содержание общей, специальной и целевой психологической подготовки.

В ходе общепсихологической подготовки предъявляемые к личному составу требования и указания на необходимые для боя профессиональные качества (смелость, храбрость, мужество и др.), осуществляемые в процессе обучения и воспитания, должны соответствовать общей цели. Хотя специальная психологическая подготовка отражает основы обучения и характера, она связана с выполнением заданий самостоятельно. Должны выполняться ее специальные приемы (тренажеры, идеомоторные упражнения, изучение основных признаков мишени (цели) и др.). Целевая психологическая подготовка проводится с целью конкретной аварии, катастрофы или катастрофы и т.п. Целенаправленная психологическая подготовка связана с обучением, направленным на мобилизацию психики для выполнения задач, повышение активности личного состава.

Опыт, накопленный в воинских частях, показывает, что деятельность психологов органов боевой подготовки влияет на результаты психологической подготовки при обучении:

- создание учебно-материальной базы в психологических отрядах, полигонах, полигонах, полигонах и т.п., психологическая подготовка;
- ориентация на осуществление психологического анализа боевой деятельности;
- внедрение предложений по формированию необходимых для профессии качеств в процессе боевой подготовки;
- разработка психологических моделей упражнений, тренировок, маршей и маневров.

Для формирования основных понятий модели предстоящей деятельности (боя) в ходе тактико-тренировочных занятий целесообразно ставить следующие цели:

- в процессе обучения: ознакомление личного состава с боевой техникой и вооружением воинской части;
- продемонстрировать превосходство имеющейся в нашем распоряжении техники и вооружения;
- практическая отработка возможностей боевой техники и вооружения.

Пути достижения цели психологической подготовки на данных занятиях:

- выставка собственной боевой техники и вооружения в сопоставимой экспозиции или на стене;

– реальная оперативная подготовка личного состава, группы и экипажа по применению учебных рецептов;

– элементы усиления психологической подготовки персонала должны рассматриваться одинаково на каждом занятии по всем предметам.

Рекомендации:

1. В ходе повседневной деятельности по организации психологической подготовки обогатить свои мысли понятиями безопасности жизнедеятельности.

2. Направить на формирование образов основной модели предстоящей деятельности.

3. При выполнении той или иной деятельности важно обращать внимание на содержание предмета

4. Формирование качеств «психологическая надежность» по специальности – интеллектуальная основа профессиональной подготовки.

5. Непосредственное внедрение психологической подготовки личного состава в ежедневный тренировочный процесс.

6. Проведение мероприятий по психологической неустойчивости и жизнестойкости военнослужащих на каждом занятии по определенным элементам для формирования интеллектуальных качеств.

7. Необходимо создать психолого-педагогическое обеспечение в Академии МЧС.

### **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ**

1. Теория организации: учебное пособие / Э.А. Смирнов. – М.: ИНФРА. – М.: 2002. – 248 с.
2. Психология экстремальных ситуаций. Хрестоматия / Сост: А.Е. Тарас, К.В. Сельченюк. Минск, 2000.
3. Методические рекомендации по применению и действиям нештатных аварийно-спасательных формирований по приведению в готовность гражданской обороны и ликвидации чрезвычайных ситуаций. Департамент Гражданской защиты МЧС России. – М. 2005.
4. Учебник спасателя / С.К. Шойгу [и др.] ; под общ. ред. Ю.Л. Воробьева. – 2-е изд., перераб. и доп. – Краснодар: Совет. Кубань, 2002. – 528 с.

## **ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА НА ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ КУРСАНТОВ АКАДЕМИИ МВД РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ**

**Самотуга А.В.**

*Академия МВД Республики Беларусь*

Известно, что целью профессионально-прикладной физической подготовки является успешное освоение избранным видом деятельности. Профессиональная деятельность курсантов Академии МВД Республики

Беларусь, а в дальнейшем будущих специалистов, связана с охраной общественного порядка, противоборством с правонарушителям, обеспечения безопасности граждан. В связи с этим, курс по дисциплине «Профессионально-прикладная физическая подготовка» занимает одно из лидирующих мест в учебной программе курсантов, и длится на протяжении всех четырех лет обучения в силу своей специфики. В результате должной профессионально подготовки будущему специалисту будет значительно легче освоить избранный вид деятельности.

Одной из немаловажных задач при проведении занятий по дисциплине «Физическая подготовка» в частности, а также при проведении спортивно-массовых мероприятиях в целом, является профилактическая работа о недопущении фактов травматизма. Однако, не смотря на соблюденные меры безопасности: проведение инструктажей, наличие исправного инвентаря, подготовленного места проведения занятий; в практической деятельности случаи получения слушателями травм периодически возникают. Случаи травматизма носят, как случайный, так и закономерный характер.

Под понятием «травма» принято считать повреждение, в результате которого следует нарушение анатомической целостности или физиологических функций органов и тканей тела человека, возникающее в результате внешнего воздействия.

Случаи травм, полученных в результате нарушения дисциплины и требований по техника безопасности, при проведении практических занятий и спортивно-массовых мероприятий можно классифицировать на: организационные, методические, и санитарно-гигиенические.

К организационным недостаткам при проведении занятий по физической подготовке и спортивных соревнований можно отнести нарушения основных положений о проведении различных видов занятий. К данной категории относят, нарушение правил соревнований, повлекшее за собой нарушение здоровья.

Во вторую группу входят различные методические ошибки, допущенные при проведении занятий и выражаются в нарушении основных дидактических принципов обучения, а именно в отсутствии последовательности, индивидуального подхода, постепенности увеличения нагрузки, недостаточном учете общего состояния занимающегося, половых особенностей и физической подготовленности курсантов и слушателей. К методическим ошибкам так же следует отнести некорректно обучение технике выполнения физических и технических упражнений, недостатки в планировании учебного процесса. Кроме того, частой причиной травматизма является отсутствие или недостаточное проведение подготовительной части перед практическим занятием или началом спортивных мероприятий.

К третьей группе относят неудовлетворительное санитарно-гигиеническое состояние материальной базы, например, недостаточная вентиляция, малая вместительность спортивных залов, плохая освещенность, низкая температура воздуха, не соответствие мест проведения занятия его теме. А так же неблагоприятные погодные условия – низкая температура воздуха или

ветренная погода, занятия на открытом воздухе во время сильных осадков, на скользком грунте (покрытии) и т.д.

К наиболее распространенным видам травм, встречающихся в перечисленных выше категориях можно отнести: ушибы; растяжения; вывихи; переломы. По тяжести травмы принято классифицировать на тяжелые, средней степени тяжести, легкие.

Для решения задач по профилактике травматизма на практических занятиях в практической деятельности существуют обязательные мероприятия, к которым относятся инструктажи по мерам безопасности с личным составом в начале учебного года и непосредственно перед началом занятия, различного рода учебные фильмы, методические рекомендации. Помимо обязательного инструктажа, в практической деятельности преподавательским и тренерским составом составлен обобщенный перечень требований по профилактике травматизма на учебно-тренировочных занятиях, основываясь общих требованиях, а также на прошлом педагогическом и спортивном опыте:

1. Проведение подготовительной части занятия в которой исключены учебно-методические шаблоны;
2. Соблюдение дисциплины во время занятия;
3. Следование мерам безопасности, озвученным на инструктаже, учебном фильме, методическом пособии;
4. Контроль и требование от занимающихся соблюдения мер безопасности со стороны преподавателей или инструкторов;
5. Своевременное информирование со стороны занимающихся обо всех изменениях состояния организма немедленно докладывать преподавателю или инструктору.

Успешная профилактика травматизма на занятиях по профессионально-прикладной физической подготовке курсантов в вузах МВД Республики Беларусь, а также сотрудников территориальных подразделений возможна лишь при знании и устранении причин их возникновения.

### **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ**

1. Яловик, В.С. Меры личной безопасности и тактика деятельности сотрудников органов внутренних дел в различных ситуациях: практ. пособие / В.С. Яловик [и др.]. – Минск: Акад. МВД Респ. Беларусь, 2007. – 227 с.
2. Профессионально-прикладная физическая подготовка: учебник / Е.Л. Абрамович [и др.]; под общ. ред. В.В. Леонова; учреждение образования «Акад. М-ва внутр. дел Респ. Беларусь». – Минск: Академия МВД, 2019. – 275 с.

# ЭМПИРИЧЕСКАЯ ОБУСЛОВЛЕННОСТЬ СИЛОВОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ И ВЫНОСЛИВОСТИ ПРИ ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ НАВЫКОВ В ПОЖАРНОЙ АВАРИЙНО-СПАСАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ

Самсоник А.Р., Демьянов В.В., Попко Е.Р.

*Университет гражданской защиты МЧС Беларуси, г. Минск*

Основными системообразующими факторами, определяющими направленность и особенности использования прикладной физической подготовки в процессе становления спасателя-пожарного, являются условия, формы и характер трудовых операций, а также особенности режима труда и отдыха. Эффективность их реализации при подготовке спасателей-пожарных возможна лишь при комплексном детальном изучении специфических особенностей и требований, которые включают формирование и доведение до необходимого уровня совершенства профессионально-прикладных умений и навыков, в том числе при работе с пожарно-техническим вооружением (далее – ПТВ) и аварийно-спасательным оборудованием (далее – АСО).

Анализ литературы показывает, что профессия спасателя-пожарного имеет специфические особенности, основными из которых являются: высокий уровень опасности, высокий уровень стрессогенности, рискованность, высокий уровень ответственности, неопределенность ситуации, действия в условиях ограниченного пространства и дефицита времени. Успешное решение многих задач во время выполнения аварийно-спасательных работ в экстремальных условиях внешней и внутренней среды требует высокого уровня развития профессионально важных качеств, особое место среди которых, по мнению ряда авторов, занимает силовая выносливость [1, 2].

Основным образовательным звеном в Республике Беларусь по подготовке специалистов по предупреждению и ликвидации чрезвычайных ситуаций, формирования у них профессионально важных качеств является Университет гражданской защиты МЧС Беларуси (далее – УГЗ МЧС).

Особое значение в рамках реализации образовательного процесса в УГЗ МЧС по направлению специальности образования «Предупреждение и ликвидация чрезвычайных ситуаций» отводится изучению дисциплин оперативно-тактической и профессионально прикладной направленности, к числу которых относятся «Пожарная аварийно-спасательная подготовка» и «Работа с ПТВ и АСО». Изучение данных дисциплин направлено на формирование у обучающихся профессионально важного двигательного фонда и решения комплекса задач, основными среди которых являются:

- обеспечение системного формирования и доведения до необходимой степени совершенства профессионально-прикладных умений и навыков;
- совершенствование физической и специальной подготовки;
- формирование качеств, обусловленных спецификой профессиональной деятельности.

Использование компетентностного подхода, занимающего особую роль в Болонском процессе, направлено на формирование профессиональных компетенций при изучении указанных дисциплин и реализуемых при выполнении комплекса специальных работ в условиях ликвидации чрезвычайных ситуаций с использованием ПТВ, АСО, подъемных механизмов и спасательно-страхующих устройств. Залогом высокого уровня профессиональной подготовленности спасателя-пожарного являются его физическое развитие и физическая подготовленность, способствующие созданию условий для становления профессионального мастерства, определяемого степенью формирования профессиональных двигательных умений и навыков владения ПТВ и АСО, а также выполнения работ на высоте. На этом фундаменте развиваются и реализуются необходимые качества спасателей-пожарных и формируются их теоретические знания, позволяющие применять правильную тактику действий при ликвидации чрезвычайных ситуаций различного характера.

Важным критерием, определяющим готовность спасателей-пожарных к успешному выполнению боевых задач являются показатели выполнения контрольных упражнений регламентированных «Нормативами по пожарной аварийно-спасательной подготовке и боевому развертыванию для работников органов и подразделений по чрезвычайным ситуациям Республики Беларусь», которые утверждены приказом МЧС Республики Беларусь «Об организации физической и пожарной аварийно-спасательной подготовки в органах и подразделениях по чрезвычайным ситуациям Республики Беларусь». Контрольные упражнения и нормативные требования к ним не являются инструментом тотальной диагностики профессиональной физической подготовленности спасателей-пожарных и разрабатываются с учетом внедрения современных методик и подходов при ликвидации чрезвычайных ситуаций. Большинство используемых упражнений требует продолжительного выполнения двигательных действий силового характера, где особое место отводится метрологическому подходу, основанному на измерении и контроле показателей, которые нельзя полноценно применить к такому профессиональному качеству как выносливость [3].

В этой связи актуальным направлением исследования является разработка и обоснование комплекса упражнений специальной направленности и выявление логической и эмпирической связи между систематическими силовыми нагрузками и выносливостью.

Повседневная профессиональная деятельность спасателя-пожарного требует определенного уровня физической подготовленности, под которой принято понимать отдельные качественные стороны различных двигательных способностей человека или отдельных его действий. Их уровень определяется физическими и психическими факторами. Оптимальное развитие физических качеств напрямую связано с оптимальной работоспособностью человека.

Отражением общего уровня работоспособности является такое важное физическое качество как выносливость. При работе в экстремальных условиях данное качество выступает ведущим по отношению к другим профессионально

значимым качествам и проявляется в той или иной степени при нагрузках различной интенсивности. Выносливость – это многофункциональное свойство человеческого организма, оно объединяет в себе большое количество биохимических процессов. Единого показателя измерения выносливости во всем диапазоне доступных человеку нагрузок, как показывают результаты исследований, не существует. Это связано с тем, что при различных физических нагрузках работают различные энергетические механизмы.

Выносливость отражает уровень работоспособности человека и при выполнении физической работы проявляется в двух основных формах:

- в продолжительности работы без признаков утомления при заданном уровне мощности выполняемой работы;
- в скорости снижения работоспособности при наступлении утомления [4].

Различают общую и специальную (профессиональную) выносливость. Общая выносливость характеризуется возможностями организма выполнять различные физические нагрузки невысокой интенсивности в течении длительного времени. Профессиональная выносливость понятие многокомпонентное, уровень ее развития зависит от:

- общей выносливости;
- скоростных возможностей спасателя-пожарного;
- силовых качеств;
- технико-тактического мастерства и волевых качеств [5, 6].

Спасатель-профессионал должен выполнить поставленную задачу при любых внешних условиях и обстановке. Поэтому при проведении практических занятий основное внимание обращается на:

- приобретение устойчивых навыков работы с ПТВ и АСО и выполнения работ на высоте;
- расширение, с учетом приобретаемого опыта, диапазона применяемых спасательных технологий;
- повышение физической и психологической подготовки;
- доведение приемов и способов работы до автоматизма с учетом правильности принимаемых решений;
- накопление разнообразных умений;
- совершенствование рабочей скоростной выносливости в любых возможных экстремальных условиях;
- соблюдение правил и мер безопасности при проведении поисковых и аварийно-спасательных работ.

Организация образовательного процесса в УГЗ МЧС включает общеинженерную, физическую и профессиональную подготовку будущих спасателей-пожарных. Интенсивность специальных профессиональных физических нагрузок ациклична. Следствием этого является непостоянный характер проявления выносливости при выполнении приемов и упражнений с ПТВ и АСО.

Практические умения и навыки при работе с основными видами ПТВ и АСО являются важными квалификационными характеристиками профессии

спасатель-пожарный. На занятиях по пожарной аварийно-спасательной подготовке обучающиеся УГЗ МЧС получают, отрабатывают и закрепляют квалификационные знания, умения и навыки. Успех образовательного процесса напрямую зависит от профессионально-прикладной физической подготовки.

Общая физическая подготовка позволяет обучающимся проходить текущий метрологический контроль в виде нормативов по упражнениям и приемам с ПТВ и АСО без дополнительных экстремальных нагрузок. Профессионально-прикладная физическая подготовка базируется на синтезе общей физической подготовки с профессиональной выносливостью. Оценку уровня выносливости допускается производить на основании различных показателей. Они могут быть разделены на:

- основные, которые оцениваются по предельному времени, в течение которого может производиться работа;
- дополнительные, которые оцениваются по времени удержания работоспособности на требуемом уровне;
- косвенные.

Эмпирическая информативность о состоянии и динамике выносливости по профессионально-прикладной физической подготовке нами оценивалась по основному показателю – метрологическим данным выполнения приемов и упражнений в экстремальных условиях и при дополнительных нагрузках.

Изучение механизмов воздействия упражнений профессионально-прикладной направленности на организм обучающихся, а также обобщение мнений специалистов в области профессионально-прикладной физической подготовки обучающихся учебных заведений силовых структур, позволило работникам кафедры пожарной аварийно-спасательной подготовки УГЗ МЧС разработать комплекс упражнений по развитию силовой выносливости (таблица 1). Упражнения, входящие в состав комплекса направлены на повышение силовых возможностей организма и развитие основных групп мышц.

Таблица 1. Комплекс упражнений по развитию силовой выносливости

Наименование упражнения	Тренируемые физические качества	Преимущественное энергообеспечение	ЧСС при выполнении, уд/мин	Рекомендуемое кол-во повторений	Рекомендуемое кол-во подходов
Попеременное поднимание гантель на бицепс	Силовая выносливость	Аэробно-анаэробное	140–160	Максимально возможное	2–3
Выпрыгивания вверх из положения полуприседа	Силовая выносливость	Аэробно-анаэробное	150–180	50–70	4–5
Подтягивание на высокой перекладине	Сила	Аденозинтрифосфатное анаэробное	140–160	Максимально возможное	2–3
Поднимание туловища из положения лежа на спине	Силовая выносливость	Аэробное	160–180	Максимально возможное	1



Разработка подходов по повышению профессиональной выносливости обучающихся УГЗ МЧС основана на корреляции интенсивности силовой физической нагрузки.

Порядок выполнения упражнений:

1. Попеременное поднимание гантель на бицепс.

Выполняется с отягощением 2,5–5 кг из положения стоя или сидя.

Взять в каждую руку по снаряду нейтральным хватом (ладони направлены друг к другу). Свободно опустить руки с гантелями по бокам корпуса. На выдохе, изолированным усилием мышц руки, поднять одну гантель в направлении плеча, доводя ее до линии груди. Выдержать небольшую паузу в верхней точке амплитуды и вернуть снаряд до исходного положения, сохраняя в локте небольшой угол. На вдохе совершить движение по заданному алгоритму для другой руки.

2. Выпрыгивания вверх из положения полуприседа.

Поставить ноги на ширине плеч и выпрямить спину, руки скрестить перед собой на уровне груди. На вдохе сделать полуприсед, на выдохе мощно выпрыгнуть вверх, оттолкнувшись полными ступнями. После того как стопы полностью коснулись пола, снова вернуться в положение полуприседа.

3. Подтягивание на высокой перекладине.

Выполняется из вися на прямых руках хватом сверху (положение вися неподвижное). Подтянуться без маховых и рывковых движений, при подтягивании подбородок должен быть выше грифа перекладины. Допускается незначительное сгибание, разведение ног.

4. Поднимание туловища из положения лежа на спине.

Выполняется на гимнастическом мате из положения лежа на спине. Ноги согнуты в коленях до угла 90° и зафиксированы, руки за головой, пальцы «в замке» на затылке. Поднимая туловище и наклоняясь вперед, коснуться локтями коленей и возвратиться в исходное положение до касания лопатками поверхности, вернуться в исходное положение. Допускается незначительное разведение ног. Упражнение выполняется с умеренной интенсивностью.

Методика формирования профессиональных навыков и развития силовой выносливости на основе использования комплекса специальных упражнений базируется на применении метода повторных усилий. Использование метода наиболее эффективно на начальном этапе обучения, поскольку позволяет постепенно увеличивать объем и интенсивность силовой нагрузки, минимизировать вероятность получения травм, контролировать технику выполнения упражнений.

В процессе обучения предполагается осуществление контроля за уровнем развития физических качеств, состоянием функциональных систем организма, владением техникой выполнения профессиональных технических действий.

В исследовании приняли участие 99 курсантов 4 курса УГЗ МЧС (50 человек в контрольной группе и 49 человек в экспериментальной группе). Главной особенностью занятий, которые проводились с обучающимися экспериментальной группы, являлось использование методики, основанной на

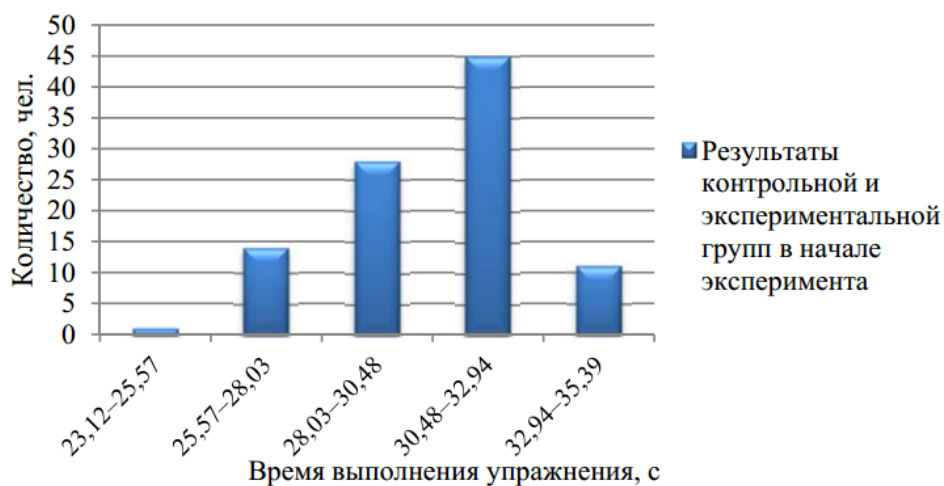
выполнении комплекса упражнений по развитию силовой выносливости. Исследования проводились в течение 2019-2020 учебного года.

Цель проведения эксперимента заключалась в определении эффективности методики основанной на применении комплекса упражнений по развитию силовой выносливости на уровень профессионально-прикладной физической подготовленности обучающихся УГЗ МЧС. Влияние комплекса упражнений на формирование профессиональных навыков оценивалось на основе выполнения упражнения «Сматывание магистральной рукавной линии из двух напорных пожарных рукавов диаметром 77 мм «восьмеркой» на руки» в рамках изучения дисциплины «Работа с ПТВ и АСО».

В эксперименте, организованном на базе УГЗ МЧС, проводились контрольные занятия для получения начальных (в начале эксперимента) и итоговых (в конце эксперимента) результатов.

Контрольная группа занималась по общепринятой методике в соответствии с учебными программами «Пожарная аварийно-спасательная подготовка», «Работа с ПТВ и АСО», «Физическая подготовка», с обучающимися экспериментальной группы были организованы дополнительные занятия с использованием комплекса упражнений по развитию силовой выносливости (таблица 1). Занятия проводились во время управляемой самостоятельной работы и другое свободное от учебы время. За период эксперимента с каждым обучающимся экспериментальной группы проведено не менее 60 занятий продолжительностью 30 минут каждое.

Результаты контрольных занятий представлены на рисунках 1-2.



**Рисунок 1 – Результаты выполнения контрольного упражнения «Сматывание магистральной рукавной линии из двух напорных пожарных рукавов диаметром 77 мм «восьмеркой» на руки» обучающимися контрольной и экспериментальной группы в начале эксперимента**

Графическое представление результатов эксперимента наглядно демонстрирует улучшение результатов экспериментальной группы по времени выполнения упражнения. Улучшение скоростных характеристик в экстремальных условиях (в боевой одежде и снаряжении и с дыхательным аппаратом на сжатом воздухе) свидетельствуют о повышении уровня профессиональной выносливости.



**Рисунок 2 – Результаты выполнения контрольного упражнения «Сматывание магистральной рукавной линии из двух напорных пожарных рукавов диаметром 77 мм «восьмеркой» на руки» обучающимися контрольной и экспериментальной группы в конце эксперимента**

Результаты, полученные в период исследований, обрабатывались методом математической статистики и анализа.

Обобщение числовых характеристик, полученных в конце эксперимента, было выполнено с помощью инструмента описательной статистики. Описательная статистика эксперимента демонстрирует улучшение среднего времени выполнения упражнения и размаха по времени (таблица 2).

**Таблица 2. Числовые характеристики, полученные в конце эксперимента**

<i>Контрольная группа</i>	<i>Значение</i>	<i>Экспериментальная группа</i>	<i>Значение</i>
Среднее	30,6387	Среднее	28,2112
Стандартная ошибка	0,2272	Стандартная ошибка	0,2086
Медиана	30,99	Медиана	28,24
Мода	32,83	Мода	29,78
Стандартное отклонение	2,2604	Стандартное отклонение	2,0760
Дисперсия выборки	5,1096	Дисперсия выборки	4,3099
Эксцесс	- 0,5176	Эксцесс	- 0,1630
Асимметричность	- 0,4186	Асимметричность	- 0,2123
Интервал	10,06	Интервал	9,72
Минимум	25,33	Минимум	23,12
Максимум	35,39	Максимум	32,84
Сумма	3033,23	Сумма	2792,91

Статистическим методом, который определяет силу связи между выборками под направленным воздействием факторов, является корреляция. По данным эксперимента был рассчитан выборочный коэффициент корреляции по времени выполнения упражнения контрольной и экспериментальной группами. Значение коэффициента корреляции составило  $r=0,7936$ , что свидетельствует о весьма сильном влиянии предложенного подхода по

увеличению интенсивности силовой физической нагрузки на формирование профессиональной выносливости. Расчетное значение коэффициента корреляции было проверено на значимость по таблице критических точек распределения Стьюдента при количестве степеней свободы  $k=97$  на уровне значимости  $\alpha =0,01$ . Критическая точка двусторонней критической области  $t_{кр}(0,01;97)=2,62$ . Наблюдаемое (эмпирическое) значение критерия  $T_{набл}=1285$ . Таким образом, лишь с вероятностью меньше 0,01 можно утверждать, что величина  $T_{набл}=1285$  могла появиться в силу случайности, такое событие является маловероятным. Поэтому с вероятностью 0,99 можно утверждать, что действительно существует прямая зависимость между увеличением интенсивности физической нагрузки и временем выполнения приемов и упражнений в экстремальных условиях и нагрузках. Уровень достигнутых результатов экспериментальной группой является достаточным, поэтому тренировочную нагрузку можно принять за оптимальную.

В результате проведения педагогического эксперимента по определению связи между силовой физической нагрузкой и профессиональной выносливостью при работе с отдельными видами ПТВ были получены и проанализированы результаты времени выполнения упражнения «Сматывание магистральной рукавной линии из двух напорных пожарных рукавов диаметром 77 мм «восьмеркой» на руки» обучающимися контрольной и экспериментальной группы. Результаты эксперимента позволили обосновать эффективность использования в образовательном процессе УГЗ МЧС комплекса упражнений по развитию силовой выносливости для повышения уровня профессионально-прикладной физической подготовленности. Коррекция интенсивности силовой физической нагрузки при выполнении физических упражнений в рамках управляемой самостоятельной работы является обоснованным подходом повышения профессиональной выносливости спасателя-пожарного.

### СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Калицкий, Э.М. Современная концепция профессионализма / Э.М. Калицкий, Н.Г. Гончарик // Адукацыя і выхаванне. – 2002. – № 10. – С. 19–26.
2. Чумила, Е.А. Совершенствование профессионально-прикладной физической подготовки курсантов учебных заведений МЧС Республики Беларусь / Е.А. Чумила // Мир спорта. – 2015. – № 2. – С. 41–47.
3. Аварийно-спасательная подготовка: учебник / Э.Р. Бариев [и др.] под ред. Э.Р. Бариева. – Минск: ИВЦ Минфина, 2014. – 316 с.
4. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. – 3-е изд. – М.: Советский спорт, 2009. – 200 с.
5. Земляков, В.Е. К вопросу определения работоспособности и специальной выносливости в циклических видах спорта / Земляков В.Е. // Теория и практика физической культуры. – 1990. – №7. – С. 36–39.
6. Сокунова, С.Ф. Контроль за уровнем развития выносливости спортсменов / С.Ф. Сокунова // Теория и практика физической культуры. – 2002. – №8. – С. 56–59.

## **ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КАК ОСНОВА САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ**

**Симонов А.Е., Тихонович С.А., Липницкий С.Г.**

*Университет гражданской защиты МЧС Беларуси, г. Минск*

Сегодня перед обществом, а особенно перед высшими учебными заведениями стоит очень важная задача - не только подготовить обучающегося к самостоятельной жизни, воспитать его нравственно и физически здоровым, но и научить его быть здоровым, способствовать формированию у него осознанной потребности в здоровье, как залога будущего благополучия и успешности в жизни. В последнее десятилетие в современном обществе основной идеей является сохранение здоровья подрастающего поколения.

Важнейший элемент физической культуры – двигательная культура, включающая в себя основные способы перемещения в пространстве, преодоления препятствий, выполнения двигательных действий с предметами. Не менее важна совокупность средств, наработанных в обществе для содействия развитию двигательных способностей и воспитания личности в целом. Преподавание физической культуры в высших учебных заведениях органически включено в общую систему образования и воспитания и действует по закономерностям образования и воспитания. Вместе с тем это единственный учебный предмет, который формирует у обучающихся грамотное отношение к себе, к своему телу, содействует воспитанию новых волевых и моральных качеств, необходимости укрепления здоровья и самосовершенствования.

Современное состояние физического, психического и нравственного здоровья учащихся общеобразовательной школы вызывает серьезные опасения у специалистов. У детей и подростков наблюдается рост хронических заболеваний, в первую очередь сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата. Отмечается увеличение количества детей с дефицитом массы тела и имеющих отклонения в психике.

Для реализации цели личной физической культуры обучающихся были сформулированы базовые задачи, в число которых входит:

- формирование у обучающихся мотивации к занятиям физической культуры;
- обучение их умениям и навыкам использования средств личной физической культуры в повседневной деятельности и на занятиях по физической подготовке;
- формирование понимания смысла занятий личной физической культурой.

Понимание смысла занятий физической культурой дает обучающимся возможность целенаправленно управлять процессом овладения набором знаний, умений и навыков, то есть процессом самосовершенствования. Не случайно лучшими в педагогическом отношении считаются теории обучения, основанные на понимании ребенком сущности изучаемого предмета. Иметь

понятие о каком-либо предмете – значит владеть общим способом его построения, знанием его происхождения.

Структура личной физической культуры учащихся общеобразовательных учреждений состоит из шести блоков, имеющих воспитательную, оздоровительную, развивающую, образовательную, рекреационную и гигиеническую направленность. Деление на блоки в определенной степени условно, но существенно упрощает планирование учебно-воспитательного процесса и позволяет эффективно решать основные задачи физического воспитания общеобразовательной школы.

Разработанное содержание личной физической культуры учащихся общеобразовательных учреждений служит дополнением к обязательной программе по физическому воспитанию. Большинство представленных знаний, умений и навыков личной физической культуры позволяет учащимся самостоятельно заниматься физической культурой и повышать свой культурный уровень в данной области деятельности человека.

### **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ**

1. Коровин, С.С. Теоретические и методологические основы профессиональной физической культуры учащейся молодежи / С.С. Коровин // [ВНИИФКиС]. – М., 1997. – 371 с.

## **ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАК ДИСЦИПЛИНЫ**

**Сорокин А.В., Гудков А.А.**

*Университет гражданской защиты МЧС Беларуси, г. Минск*

Физическая культура также, как архитектура, литература, искусство и прочие общественные явления, имеет свою историю и определенные закономерности. В связи с этим актуальным остается вопрос ее появления, исторического развития, содержания, организационных форм и сфер действия.

Академик Пономарев Н.И. утверждал, что человек стал человеком не только в ходе развития орудий труда, но и в ходе постоянного самосовершенствования самого себя, своего тела. В этом развитии охота, как форма работы, сыграла решающую роль. Именно в этот период человек оценил преимущества новых навыков, жизненно необходимых движений, качеств силы, выносливости, быстроты. Появление метательного оружия, а в дальнейшем и лука, способствовало необходимости подготавливать добыччиков пищи, воинов, развивать и совершенствовать уже тогда, в каменном веке, появившимися системами физического воспитания, двигательные качества как залог успешной охоты, защиты от врага. Появляются традиции и обычаи использования физической культуры, ее воспитывающего компонента в ритуалах-посвящении при переходе из одной

возрастной группы в другую. Юношам не разрешалось жениться, пока не будут выполнены определенные тесты-испытания, а девушкам выходить замуж до тех пор, пока они не докажут приспособленность к самостоятельной жизни.

Во времена первобытно-общинного строя общество предъявляло определенные требования к уровню физической подготовленности своих членов. Уже тогда существовали своеобразные системы физического воспитания, физическое развитие и степень физической подготовленности человека, его ловкость, сила, выносливость обеспечивали успех на охоте, на войне, при защите от стихийных бедствий, ставя, таким образом, само существование человека в зависимость от уровня развития его физических качеств. Безусловно, в это время были школы по подготовке охотников, воинов, борцов со стихийными бедствиями, вероятно, были и учителя-тренеры.

Для рабовладельческого общества наиболее типичной являлась система физической культуры Древней Греции. В основу древнегреческой системы образования и воспитания был положен синтез умственного и физического совершенствования. Образование включало три одинаково важные части: интеллектуальную, музыкальную и физическую. В результате образования и воспитания молодые люди должны были обрести равновесие тела и духа, достичь идеала – единства красоты и добра. Физическое воспитание в Спарте и Афинах культивировало несколько видов спорта: гимнастика, фехтование, верховая езда, плавание, бег – с 7-летнего возраста, борьба и кулачный бой – с 15-летнего возраста.

Свою систему физического воспитания имело и феодальное общество. Направленность ее определялось в основном ярко выраженным характером, овладению семью рыцарскими достоинствами: верховой ездой, фехтованием, стрельбой из лука, плаванием, охотой, игрой в шахматы, а также умением слагать стихи.

Наибольшего развития физическая культура достигла при капитализме. Важную роль в формировании новых методов, средств и форм физического воспитания сыграли выдающиеся педагоги и философы того времени: чех Я.Каменский (1592-1670), англичанин Джон Локк (1632-1704), француз Жан-Жак Руссо (1712-1778). Локк считал, что именно физическое воспитание поможет джентльменам достичь личного благополучия. Руссо утверждал, что детей с раннего возраста надо закалять, купать в холодной воде и приучать к играм [1, с. 40].

С 1896 года возрождены Олимпийские игры благодаря Пьеру де Кубертену. Они проводились один раз в четыре года, а с 1924 года учреждены зимние Олимпийские игры.

Физическая культура русского народа имела свои особенности. Большой популярностью у русских пользовался бег на лыжах, коньках, салазках, кулачные бои, верховая езда. При Петре I занятия физическими упражнениями вводятся в гражданских гимназиях.

Со второй половины XIX в. начинает развиваться современный спорт в форме спортивных кружков и клубов. В 1911 году организован Всероссийский футбольный союз. В начале XX в. возникли спортивные общества «Маяк», «Богатырь», позже «Динамо», «Спартак» и т.д.

С приходом советской власти физическому воспитанию трудящихся придается особый статус. Принимаются важные партийные документы по развитию физической культуры и спорта. В 1925 году принято постановление ЦК РКП(б) «О задачах партии в области физической культуры». В 1931-32 гг. принимается физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР». Его нормы сдали 2.5 млн. человек. Создаются школы, техникумы, вузы по подготовке учителей физкультуры, тренеров. Советский Союз стал спортивной державой. На олимпиадах советские спортсмены были в числе самых многочисленных и лучших в призовом отношении.

Впервые в 1931 году был введен комплекс ГТО (готов к труду и обороне) для мужчин 17-41 года и женщин 17-33 лет. Он состоял из одной ступени, включавшей пятнадцать нормативов по различным видам упражнений и три требования – знать основы советского физкультурного движения, военного дела и самоконтроля. В 1932 году была введена вторая, более сложная ступень комплекса ГТО. В нее входили три теоретических требования и двадцать два норматива, сдать которые можно было только при условии систематических тренировок. В 1934 году для школьников ввели ступень «Будь готов к труду и обороне» (БГТО), содержащую тринадцать норм и три требования. В зависимости от уровня достижений сдавшие нормативы каждой ступени награждались золотым или серебряным знаком ГТО, выполнявшие нормативы в течение ряда лет – почетным значком ГТО.

Сдача норм увлекла всех. В газетах сообщалось о том, что целые коллективы цехов, заводов, фабрик, воинских подразделений, классов школ получали значки - «физкультурные ордена» [2, с. 26]. Считалось позором, если выпускник уходил из школы без значка ГТО I ступени или хотя бы БГТО. В СССР была создана четкая система физического воспитания от детских садов и средних учебных заведений до вузов и оздоровления трудящихся на предприятиях.

Неотъемлемой частью государственной политики суверенной Беларуси стала физическая культура. Созданы субъекты управления физической культурой: это Министерство спорта и туризма, областные и районные отделы физической культуры и спорта. Начиная с 2003 года физкультурно-оздоровительные, и спортивно-массовые мероприятия в республике проходят под девизом «За физическое и нравственное здоровье нации». В стране большое внимание уделяется укреплению здоровья подрастающего поколения: функционируют школьные секции, кружки ОФП, детско-юношеские клубы, спортивно-технические клубы, детско-юношеские клубы по месту жительства. Активизирована физкультурно-оздоровительная работа в общеобразовательных, средних специальных и высших учебных заведениях. Ежегодно проводятся массовые физкультурно-оздоровительные легкоатлетические пробеги, эстафеты, лыжные гонки, туристические слеты [3, с. 26].

Таким образом, физическая культура объединяет все сферы человеческой жизни. В обществе физическая культура выполняет множество функций и охватывает все возрастные группы населения. Занятия физкультурой давно



превратились у нашего населения не только в развитие физических, эстетических и нравственных качеств, это и организация общественно-полезной деятельности, досуга населения, профилактики заболеваний, воспитание подрастающего поколения, в конце концов это отличное средство коммуникации и прекрасное зрелищное мероприятие. Физическая культура – это грань, предмет общей культуры человека. Этот предмет во многом определяет поведение человека в учебе, на производстве, в быту, общении, способствует решению социально-экономических, воспитательных и оздоровительных задач.

### **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ**

1. История физической культуры и спорта: Учебн. Для ин-тов физ. Культ. / Под ред. В.В.Столбова. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 359 с., ил.
2. Столбов В.В., Финогенова Л.А., Мельникова Н.Ю. История физической культуры и спорта /Под ред. В.В. Столбова – 3-е изд., перераб. И доп. – М.: Физическая культура и спорт, 2001. – 423 с.
3. Купчинов Р.И. Физическое воспитание; учебн. пособие для студентов подгот. учеб. - тренировоч. групп учреждений, обеспечивающих получение высшего образования / Р.И.Купчинов. – Мн.: ТетраСистемс, 2006. - 352 с.

## **ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ ОБЩЕЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПАСАТЕЛЕЙ ПОДРАЗДЕЛЕНИЙ МЧС РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ ЗА МНОГОЛЕТНИЙ ПЕРИОД**

**Урбанович О.В.**

*Университет гражданской защиты МЧС Беларуси, г. Минск*

Физическая подготовка в ОПЧС является одним из основных предметов профессиональной подготовки, важной и неотъемлемой частью обучения и воспитания спасателей МЧС Республики Беларусь [1].

Основным руководящим документов, определяющим порядок организации физической подготовки в ОПЧС является Приказ МЧС Республики Беларусь от 22.01.2018 г. № 27 «Об организации физической и пожарной аварийно-спасательной подготовки в органах и подразделениях по чрезвычайным ситуациям Республики Беларусь» [2].

В соответствии с данным руководящим документом физическая подготовка работников направлена на поддержание их физической подготовленности в соответствии с требованиями профессиональной деятельности, укрепление здоровья, закаливание, совершенствование умений в руководстве физической подготовкой, ее организации и проведении.

Данные о физической подготовленности работников отражаются в служебных характеристиках, аттестациях и учитываются при назначении их на должность.

Оценка уровня общей и профессионально-прикладной физической подготовленности работников ОПЧС направлена на определение степени готовности каждого работника и подразделения в целом к эффективному выполнению задач по защите населения и территории Республики Беларусь от чрезвычайных ситуаций различного характера.

В рамках проводимых исследований, определение уровня общей физической подготовленности работников ОПЧС осуществлялось по итогам выполнения трех упражнений: «Бег на 100 м» («Челночный бег 10 х 10 м»), «Бег на 1000 м» («Бег на 1500 м»), «Подтягивания на высокой перекладине» («Комплексное силовое упражнение»). Для определения уровня ППФП использовались упражнения профессионально-прикладной направленности: «Подъем по штурмой лестнице в 4-й этаж учебной башни», «Подъем по установленной трехколенной лестнице в окно 3-го этажа учебной башни», «Подъем по автолестнице выдвинутой на высоту 25 метров».

Выявление динамики уровня общей физической подготовленности осуществлялось на основе обработки результатов сдачи контрольных нормативов работниками областных (Минского городского) управления МЧС за многолетний период (с 2011 по 2019 гг.) в процессе осуществления смотра спортивно-массовой работы.

Общее число работников, принявших участие в сдаче контрольных нормативов за указанный период составило – 19018 человек, которые по территориальному принципу разделены следующим образом:

Брестское областное управление МЧС – 2225 человек;  
Витебское областное управление МЧС – 2045 человек;  
Гомельское областное управление МЧС – 2450 человек;  
Гродненское областное управление МЧС – 2623 человек;  
Минское городское управление МЧС – 2450 человек;  
Минское областное управление МЧС – 2497 человек;  
Могилевское областное управление МЧС – 2364 человек.

Выявление динамики уровня профессионально-прикладной физической подготовленности осуществлялось на основе обработки результатов выполнения контрольных упражнений работниками районных отделов по чрезвычайным ситуациям Минского городского управления МЧС в период с 2013 по 2019 гг. по итогам приема зачетов по пожарной аварийно-спасательной подготовке.

Общее число работников районных отделов по чрезвычайным ситуациям Минского городского управления МЧС, принявших участие в сдаче контрольных нормативов по пожарной аварийно-спасательной подготовке в период с 2013 по 2019 гг. составило 4288 человек, в том числе:

Ленинский РОЧС – 353 человека; Фрунзенский РОЧС – 692 человека; Заводской РОЧС – 636 человек; Советский РОЧС – 387 человек; Октябрьский РОЧС – 530 человек; Центральный РОЧС – 239 человек; Партизанский РОЧС – 533 человека; Превомайский РОЧС – 422 человека; Московский РОЧС – 496 человек.

В результате математико-статистической обработки полученных результатов, нами определены средние показатели выполнения упражнений

профессионально-прикладной направленности, определяющие уровень подготовленности районного отдела по ЧС и управления в целом за отдельно взятый год.

В результате проведенных исследований выявлена положительная динамика показателей сдачи контрольных нормативов, определяющих уровень общей и профессионально-прикладной физической подготовленности работников МЧС Республики Беларусь. С 2011 по 2019 гг. среднее значение роста результатов в упражнении, характеризующем скоростные способности («Бег на 100 м») составило 3,3 % (Брестское областное управление МЧС – 4,2 %, Витебское областное управление МЧС – 5,5 %, Гомельское областное управление МЧС – 1,3 %, Гродненское областное управление МЧС – 0,3 %, Минское городское управление МЧС – 3,6 %, Минское областное управление МЧС – 4,9 %, Могилевское областное управление МЧС – 3,2 %), в упражнении, характеризующем силовые способности («Подтягивание на высокой перекладине») рост результатов составил 8,1 % (Брестское областное управление МЧС – 4,2%, Витебское областное управление МЧС – 17,5 %, Гомельское областное управление МЧС – 10,2%, Гродненское областное управление МЧС – 4,3 %, Минское городское управление МЧС – 11,1 %, Минское областное управление МЧС – 8,3 %, Могилевское областное управление МЧС – 1,3 %), в упражнении, характеризующем общую выносливость («Бег на 1000 м») среднее значение роста результатов составило 5,9 % (Брестское областное управление МЧС – 1,6 %, Витебское областное управление МЧС – 9,5 %, Гомельское областное управление МЧС – 12,5 %, Гродненское областное управление МЧС – 3,8 %, Минское городское управление МЧС – 1,2 %, Минское областное управление МЧС – 9,7 %, Могилевское областное управление МЧС – 3,2 %) [3].

Положительная динамика также выявлена в результате анализа сдачи контрольных нормативов, определяющих уровень профессионально-прикладной физической подготовленности работников районных отделов по чрезвычайным ситуациям Минского городского управления МЧС.

С 2013 по 2019 гг. результаты выполнения упражнений профессионально-прикладной направленности улучшились в среднем на 9,8 % («Подъем по штурмовой лестнице в 4-й этаж учебной башни» – 1,3 %, «Подъем по установленной трехколенной лестнице в окно 3-го этажа учебной башни» – 27,6 %, «Подъем по автолестнице выдвинутой на высоту 25 метров» – 0,7 %).

Оценочные показатели выполнения контрольных нормативов профессионально-прикладной направленности характеризуются увеличением числа работников получивших оценку «отлично» и «хорошо» (69,3 %) и значительным снижением количества работников не выполнивших норматив на положительную оценку (47,6%) .

На основании полученных данных можно утверждать о положительной динамике уровня общей и профессионально-прикладной физической подготовленности работников ОПЧС Республики Беларусь за многолетний период, что обусловлено, прежде всего, применением адекватных подходов при организации занятий в системе профессиональной подготовки, разработкой

и внедрением методики, основанной на применении тренажерных комплексов и способствующих формированию профессионально-прикладного двигательного фонда.

Вместе с тем, стоит отметить, что упражнения профессионально-прикладной направленности, используемые при приеме зачетов по пожарной аварийно-спасательной подготовке в практической деятельности спасателей используются редко, и с целью обеспечения безопасности не требуют поспешных действий. Это свидетельствует о необходимости разработки и обоснования контрольных упражнений профессионально-прикладной направленности, применяемых спасателями в период проведения аварийно-спасательных и других неотложных работ.

### **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ**

1. Юшкевич, Т.П. Совершенствование методики проведения занятий по профессионально-прикладной физической подготовке со спасателями-пожарными / Т.П. Юшкевич, Е.А. Чумила // Мир спорта. – 2017. – № 4 (69). – С. 31–35.
2. Об организации физической и пожарной аварийно-спасательной подготовки в органах и подразделениях по чрезвычайным ситуациям Республики Беларусь : Приказ МЧС Республики Беларусь от 22.01.2018 г., № 27. – Минск, 2018. – 80 с.
3. Чумила, Е.А. Динамика показателей общей и профессионально-прикладной физической подготовленности работников МЧС Республики Беларусь / Е.А. Чумила // Мир спорта. – 2021. – № 3 (84). – С. 92–96.

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ**

**Шишко М.И.**

*Факультет внутренних войск УО «Военная академия Республики Беларусь»,  
г. Минск*

С развитием моды на присутствие в социальных сетях, онлайн компьютерных играх, современные юноши все меньше уделяет времени своему физическому развитию, их интересы носят совсем иной, упрощенный характер. Например, социальная сеть Тик-Ток, в которой школьники находятся уже с ранних классов, не требует развития навыка коммуникации в мужском коллективе, притупляет мотивацию к систематическим тренировкам для достижения результата в спорте. Авторитет исчисляется количеством подписчиков, которых возможно приобрести, кривляясь на камеру.

Кроме того, под воздействием западных либеральных ценностей наша молодежь имеет тенденцию к излишней открытости и раскрепощенности. Примером может служить употребление компаниями большого количества алкоголя и запрещенных веществ на «флэтах» и «вписках», что приводит к последствию, граничащим с административными и уголовными делами.

Навязывание через иностранные СМИ подобных трендов, масштабирование чуждой «славянским народам» моды через социальные сети, идет параллельно с уменьшением желающих посещать спортивные секции. Подобная ситуация наблюдается и в Вузах.

Необходимо отметить, тот факт, что в результате занятий физическими упражнениями улучшается мозговое кровообращение, активизируются психические процессы, обеспечивающие восприятие, переработку и воспроизведение информации. Имеются многочисленные данные о том, что под влиянием физических упражнений увеличивается объем памяти, повышается устойчивость внимания, ускоряется решение элементарных интеллектуальных задач, убыстряются зрительно-двигательные реакции.

Следует отметить, что физические нагрузки особенно важны для занятий по физической культуре в школе, и других учреждениях образования, где у учащихся наблюдается умственное переутомление.

Среди задач, стоящих перед физическим воспитанием, нет другой более важной и более сложной, чем формирование у студентов положительной и устойчивой мотивации к спорту.

Мотивацией является совокупность различных побуждений к определенной активности, которые порождают, стимулируют и регулируют эту активность.

Мотивы занятий физической культурой могут быть следующими:

- самосовершенствование (улучшение телосложения, развитие физических и психических качеств, укрепление здоровья);
- самовыражение и самоутверждение (быть не хуже других, стать привлекательным для противоположного пола и т.д.);
- подготовка себя к труду и службе в армии;
- удовлетворение духовных потребностей (через общение с товарищами, через чувство принадлежности к коллективу и т.д.);
- соревнование и конкуренция (призовые места и награды в различных соревнованиях, ощущение первенства и превосходства над противником).

Эти мотивы стимулируют заниматься физической культурой и их необходимо учитывать при физическом воспитании молодежи. Необходимо их создавать, чтобы у молодого человека появилась мотивация, совершенствовать свое тело, следить за своим здоровьем.

В основном используются следующие инструменты мотивации:

*спортивные игры и другие развлекательные мероприятия, максимально насыщенные физическими нагрузками.* Прежде всего необходимо для детей с целью формирования интереса к спорту.

*Физические упражнения, контрольные занятия и зачеты.*

Уже с возрастом необходимо добавлять различные физические упражнения, с помощью которых будет формироваться сила, выносливость, ловкость и другие физические качества обучающегося. Контрольные занятия и зачеты будут являться стимулирующим фактором для тренировок, так как их

отсутствие и лень будут способствовать получению неудовлетворительной отметки и не одобрения со стороны родителей, учителей, сверстников.

*Соревнования, эстафеты и конкурсы.*

В своей основе это определенный синтез спортивных игр и контрольных занятий, но здесь уже новоиспеченный любитель спорта может получить то, что необходимо каждому человеку. Это различные призы и награды, вдохновение в связи с участием в масштабном мероприятии, дальнейшие тренировки вне зависимости от победы или поражения. Общественное признание и слава, а также одобрение родственниками и сверстниками.

Необходимо акцентировать внимание молодых людей на пользе спорта, создавать моду на спорт и здоровый образ жизни.

### **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ**

1. Андрианов, А.Ю. Психологические аспекты физической культуры студенческой молодежи / А.Ю. Андрианов, А.Я. Кульков, А.А. Скороходов. – Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого : 2021. – с.
2. Черкасов, А.Ю. Мотивация студенческой молодежи к занятиям физической культурой / А.Ю. Черкасов, Д.М. Мерзликин // Автономия личности. – 2020. – Т. 3, № 23. – С. 7.
3. Ханевская, Г.В. Психолого-педагогические аспекты физического воспитания студенческой молодежи / Г.В. Ханевская, А.Я. Кульков, А.А. Скороходов. – Екатеринбург : ФГАОУ ВО «Российский государственный профессионально-педагогический университет», 2020. – 5 с.
4. Сибагатуллин, А.Р. Мотивация студенческой молодежи к занятиям спортом в рамках учебных занятий по физической культуре / А.Р. Сибагатуллин, С.С. Севедин // Актуальные исследования. – 2020. – Т. 18, № 21.

## **ТУРИСТСКО-ПРИКЛАДНОЕ МНОГОБОРЬЕ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ УНИВЕРСИТЕТА ГРАЖДАНСКОЙ ЗАЩИТЫ МЧС БЕЛАРУСИ**

**Федькович В.А., Юрчик Е.В.**

*Университет гражданской защиты МЧС Беларуси, г. Минск*

Во всем мире профессия пожарного-спасателя считается одной из самых опасных. На современном этапе развития общества, науки, появления новых высоких технологий повышается риск возникновения масштабных катастроф, аварий, бедствий, в связи с чем особую актуальность приобретает правильная профессиональная и физическая подготовка спасателей, участвующих в ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.

В экстремальных ситуациях спасателю необходимо быстро оценить ситуацию и принять правильное решение. Эффективность профессиональной деятельности спасателей предполагает комплекс профессиональных знаний

в области медицины, психологии, в области технических наук, высотных работ, умениями ориентирования на различной местности. Работник МЧС также должен обладать целым рядом личностных характеристик: психологической устойчивостью, моральной выносливостью, дисциплинированностью, собранностью, навыками работы в команде, умением принимать решение и нести за него ответственность, склонностью к разумному риску и желанием помогать людям в целом.

Спасатели выполняют работы, связанные со спасением людей в условиях природных и техногенных катастроф. Работники МЧС должны уметь пользоваться пожарным техническим вооружением и аварийно-спасательным оборудованием, индивидуальными средствами защиты, знать технику безопасности, уметь работать на высоте. Спасатель должен обладать хорошим здоровьем, совершенствовать свою физическую выносливость и профессиональную подготовку. Все это и предопределяет развитие высоких требований к профессионально важным качествам и способностям для сотрудников МЧС.

Спортивный туризм – это вид спорта, который предполагает преодоление категорированных препятствий в природной среде и на дистанциях, проложенных на естественном и на искусственном рельефах. Самой популярной классификацией является разделение спортивного туризма по виду передвижения:

- автотуризм (путешествие с использованием автомобильного транспорта по основной части маршрута);
- велосипедный туризм (путешествия с использованием велосипедного транспорта);
- водный туризм, к которому относятся различные виды водного спорта;
- конный туризм (туризм осуществляется в виде конных маршрутов);
- лыжный туризм;
- горнолыжный туризм;
- спелеотуризм (исследование пещер, шахт, разломов или пропастей - один из самых опасных и тяжелых видов деятельности);
- альпинизм (вид туризма, предусматривающий восхождение на горные вершины или преодоление горных препятствий);
- пешеходный туризм (один из популярных видов туризма, предполагающий несколько видов туристско-спортивных соревнований. Один из таких видов это – соревнования на технических дистанциях (туристско-прикладное многоборье в технике пешеходного туризма (далее ТПМ в ТПТ)).

Туристско-прикладное многоборье предполагает соревнования по тактике преодоления характерных для спортивного туризма препятствий (технических этапов) в технике горного, пешеходного, лыжного, водного и велосипедного туризма и заключаются не только в прохождении дистанций, содержащих естественные и искусственные препятствия, а и выполнении заданий с использованием специфического снаряжения, облегчающего и ускоряющего передвижение, обеспечивающего безопасное выполнение технических и тактических задач.

В ходе сравнительного анализа методов и приемов работы нынешних спасателей по поиску и эвакуации людей, ликвидации чрезвычайных ситуаций в условиях природной среды, а также в условиях высотной городской застройки, и способами преодоления спортсменами препятствий в виде спорта ТПМ в ТПТ было выявлено множество сходств. В первую очередь – это методы и приемы работы: для прохождения определенных препятствий в ТПМ в ТПТ необходимы навыки ориентирования на местности, что является неотъемлемой частью навыков спасателя при проведении поисковых работ в условиях природной среды. Для перемещения и транспортировки людей в природных условиях, где доступ автомобилей и специальной техники в виду определенных причин невозможен, применяются навыки, полученные при занятии ТПМ в ТПТ. Во вторую очередь – это применяемое снаряжение и оборудование и умение безопасно работать с ним: современное альпинистское оборудование и снаряжение, применяемое в ТПМ в ТПТ, существенно облегчает спасателям выполнение работ по спасению людей на высоте, из заглубленных сооружений и т.д. Необходимо помнить о физической и психологической составляющей: хорошая физическая форма и психологическая устойчивость, уверенность в себе при выполнении работ на различной высоте, позволит спасателю быстро и качественно выполнить задачи по спасению людей, а спортсмену добиться высоких результатов.

В настоящее время ТПМ в ТПТ в определенной степени входит в программу подготовки обучающихся, занимающихся в спортивной секции университета гражданской защиты МЧС Беларуси по «Многоборью спасателей». Из числа обучающихся в секции была сформирована команда по спортивному туризму, участвующая в соревнованиях городского, республиканского и международного уровня, показывая высокие спортивные результаты. Необходимо отметить то, что спортсмены, занимающиеся данным видом спорта, обладают высоким уровнем работоспособности, более высокой стрессоустойчивостью, понимают важность работы в команде, умеют в кратчайшие сроки находить решения в сложных ситуациях.

Умения и навыки, которые получены обучающимися при занятии спортивным туризмом в университете, активно применяются ими в различных соревнованиях в рамках Спартакиады среди работников МЧС: соревнования по ликвидации чрезвычайных ситуаций в высотных зданиях; многоборье спасателей; соревнования по поисково-спасательным работам; спортивное ориентирование. Целью проведения перечисленных соревнований является: искусственное моделирование сложных задач по спасению людей и материальных ценностей, нахождение участниками путей их решения и, как итог, решение поставленных задач. В данных соревнованиях обучающиеся могут оценить свои силы, полученные умения и навыки на ряду с действующими работниками МЧС.

В целом, такой вид спорта, как туристско-прикладное многоборье, помогает формировать у обучающихся университета самодисциплину, навыки командной работы, умение принимать решение и нести за него ответственность, а также формировать чувство сохранности, и обеспечивать



безопасность окружающих. Все перечисленные личностные качества являются необходимыми в успешной профессиональной деятельности спасателя.

Подводя итоги выполненной работы, можно с уверенностью сказать, что такой вид спорта как ТПМ в ТПТ, можно считать средством повышения профессиональной и физической подготовки обучающихся Университета.

### **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ**

1. Теория и методика спортивного туризма: учебник / под ред. В.А. Таймазова и Ю.Н. Федотова. М.: Советский спорт, 2014. – 424 с
2. Правила вида спорта «Туризм спортивный» утвержденные решением исполкома общественного объединения «Республиканский туристский спортивный союз» протоколом №15 от 12.01.2022 г.

### **СИМВОЛИКА И АТРИБУТИКА ОЛИМПИЙСКИХ ИГР**

**Харак Я.В., Сорокин А.В.**

*Университет гражданской защиты МЧС Беларуси, г. Минск*

Олимпийские игры являются крупнейшими спортивными соревнованиями нашего времени. Они занимают значительное место в жизни всей планеты, способствуя укреплению сотрудничества и сплоченности молодежи разных стран. В наши дни ни одно спортивное мероприятие не обходится без атрибутов: наградных жетонов, значков, формы, флагов, вымпелов и т.п. Все эти атрибуты принято называют спортивной атрибутикой, которая имеет особую притягательную силу как для самих спортсменов, так и для всех любителей спорта.

Девиз Олимпийских Игр – Citius, Altius, Fortius. С латынского языка дословно это переводится «Быстрее, выше, храбрее», однако более распространенным переводом является «Быстрее, выше, сильнее». Этот девиз впервые был сказан французским священником Анри Мартином Дидоном на открытии спортивных соревнований в собственном колледже. Этот девиз понравился Кубертену и он решил, что именно он отражает цель спортсменов всего мира.

Официальный флаг Олимпийских Игр представляет собой изображение олимпийского логотипа на белом фоне. Белый цвет символизирует мир во время Игр. Впервые использовать флаг планировалось на Играх в 1916 года, но соревнования не состоялись из-за войны, поэтому впервые флаг появился на Олимпийских играх 1920 года в Антверпене (Бельгия). Олимпийский флаг используют на церемониях открытия и закрытия каждой Олимпийской игры. На церемонии закрытия мэр города, в котором прошли Игры передает флаг мэру города, в котором пройдут следующие Игры. В течение четырех лет флаг остается в мэрии города, который готовится к очередным Играм.

Флаг Международного олимпийского комитета представляет собой сочетание олимпийского логотипа и олимпийского девиза.

Официальная эмблема Олимпийских Игр состоит из пяти сцепленных между собой колец разных цветов. Этот символ был разработан основателем современных Олимпийских Игр Пьером де Кубертенем в 1913 году от впечатления увиденных символов на древнегреческих предметах. Есть догадки, что Кубертен связывал число колец с числом континентов (Европы, Азии, Австралии, Африки и Америки). На флаге любого государства есть как минимум по одному цвету из представленных на олимпийских кольцах.

Гимн Олимпийских игр исполняется, когда поднимают Олимпийский флаг во время открытия очередных игр, а также по их завершению и в некоторых других случаях. А написал его греческий композитор Спирос Самарас.

Автором текста Олимпийской клятвы является Пьер де Кубертен, впоследствии клятва несколько раз изменилась и в наши дни звучит так: «От имени всех участников соревнований, я обещаю, что мы будем участвовать в этих Олимпийских Играх, уважая и соблюдая правила, по которым они проводятся, в истинно спортивном духе, во славу спорта и чести наших команд» [1]. Клятву принимают также тренеры, спортсмены и судья спортивных игр, текст которой адаптирован для целей судьи. В первый раз олимпийская клятва прозвучала в 1920 году, а клятва арбитров – в 1968 году в Мехико. Впервые в 2000 году на Олимпиаде в Сиднее в тексте клятвы появились слова о неиспользовании допинга в соревнованиях.

Ритуал зажжения священного огня спортивных Игр происходит от традиций древних греков и был возобновлен Кубертенем в 1912 году. Факел зажигают в Олимпии направленным пучком солнечных лучей, образованных вогнутым зеркалом. Огонь Олимпийских Игр символизирует чистоту, попытку совершенствования и борьбу за победу, а также мир и дружбу. Традиция зажжения огня на стадионах появилась в 1928 году (на зимних Играх – в 1952 году). Эстафета по доставке факела в город, где проходили Игры, впервые состоялась в 1936 году. Олимпийский факел доставляют спортсмены на главный стадион Игр во время церемонии открытия, где с его помощью зажигают огонь в специальной чаше на стадионе. И Олимпийский огонь горит до закрытия Олимпиады.

Олимпийские медали: золотую, серебряную и бронзовую – вручают трем спортсменам, показавшие наилучшие результаты в соревнованиях на Олимпийских Играх. В командных видах спорта медали равного достоинства получают все участники команды. Дизайн медалей, вручаемых спортсменам на первых восьми летних Олимпийских играх, был совершенно разным и разрабатывался каждым Оргкомитетом самостоятельно. С 1920 по 2000 годы для разработки олимпийских медалей использовался стандартный дизайн: богиня Ника с пальмовой ветвью в правой руке, чествующая победителя. Дизайн медали менялся в зависимости от пожеланий страны, где проводились Игры. Начиная с 2004 года, от этой традиции отступили, и обе стороны медали изготавливаются согласно уникальному дизайну организаторов Игр. До 1960 года медали изготавливались без креплений и вручались победителям прямо в руки. Организаторы Игр в 1960 года в Риме впервые изготовили тонкие

бронзовые цепочки в форме оливковой ветви, чтобы медали можно было вешать на шеи спортсменам. Интересно, что, вводя не предусмотренное правилами новшество, организаторы подстраховались и вручили девушкам, выносившим медали для награждения, ножницы, чтобы быстро перерезать цепочки в случае возражений. Однако идея понравилась, и с тех пор к олимпийским медалям крепятся цепочки или ленты.

Лавровая ветвь, или «котинос», выглядит как свернутая в виде венка ветвь, которую вручают победителям вместе с золотой медалью. Традиция ее вручения была возрождена на XXVIII летних Олимпийских играх в Афинах в 2004 году.

«Ничто так не облагораживает душу человека, как искусство. И ничто так не близко искусству как настоящий чистый спорт Искусство, – говорил Кубертен, должно соседствовать со спортом, должно быть связано с практикой спорта». «Это тесное единение поможет развитию человеческой личности».

### **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ**

1. Кроутер, Найджел «Олимпийские правила и положения: некоторые замечания относительно принесения олимпийской клятвы в древние и современные времена». *Antike Lebenswelten: Konstanz, Wandel, Wirkungsmacht: Festschrift für Ingomar Weiler zum 70. Geburtstag* С. 43–51.
2. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта. – М.: Радуга, 1982. – С. 240–241.
3. Штейнбах, В. Олимпийские эмблемы (миниатюрное издание) / В. Штейнбах. – М.: Физкультура и спорт, 2015. – 192 с.

## **ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ СПАСАТЕЛЕЙ К РИСКУ В УСЛОВИЯХ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Чумила Е.А., Маркач И.И.**

*Университет гражданской защиты МЧС Беларуси, г. Минск*

При тушении пожаров и ликвидации чрезвычайных ситуаций, а также проведении аварийно-спасательных работ от работников МЧС Республики Беларусь требуется наличие высокого уровня профессионализма, осуществления своевременных действий, направленных, прежде всего, на спасение и защиту человеческих жизней. На выполнение работ в зоне ЧС по спасанию людей, материальных и культурных ценностей, снижению размеров вреда, причиняемого окружающей среде, а также локализации ЧС и ликвидации или уменьшению уровня воздействия опасных факторов, характерных для нее, проводимых в условиях, угрожающих жизни и здоровью людей, на работника МЧС может негативно повлиять наличие риска.

На сегодняшний день в Республике Беларусь не проведено достаточного количества исследований, определяющих степень влияния риска на готовность к профессиональной деятельности и характеризующих психологические

особенности отношения к риску работников МЧС Республики Беларусь. В работе А.В. Врублевского, 2017 рассмотрены подходы к пониманию риска и отношения к риску, как в обычной жизни, так и в условиях чрезвычайной ситуации. Кроме того, авторам описаны различия в отношении к риску офицера-спасателя и обычного человека в условиях чрезвычайной ситуации, а также отмечены оптимальные уровни отношения к риску спасателя для успешной работы, представлены факторы восприятия риска и принятия решения [1].

Между тем, содержание работы недостаточно подкреплено результатами практических исследований, а в основном построено на суждениях, примерах и мнениях ведущих специалистов в области психологии.

В результате рассмотрения складывающихся в последнее время обстоятельств, связанных с состоянием современной техносферы, появлением новых технологий, усложнением крупномасштабных, энергонасыщающих, технических комплексов, введением в эксплуатацию атомной электростанции, выявлены определенные несоответствия относительно постоянно увеличивающихся требований, предъявляемых к профессионализму работников МЧС Республики Беларусь, и наличием необходимых психологических качеств, определенных профессиональной деятельностью, у выпускников УГЗ МЧС. Как показали результаты проведенного нами ранее психологического тестирования по опроснику Мехрабиана у значительной части обучающихся преобладает стремление к избеганию неудач [2]. Преобладание мотивации избегания неудачи у значительной части обучающихся может быть объяснено их недостаточной опытностью, однако следует учитывать, что обучающиеся с преобладанием мотивации достижения успеха могут достичь большего в своей деятельности на данном этапе профессионализации. Необходимо отметить, что у специалистов с высокой направленностью на успех выше эффективность их деятельности, а у ориентированных на избегание неудач нет направленности на достижение высоких результатов. Неуспешность в профессиональной деятельности вызывает падение мотивации стремления к успеху и рост мотивации избегания неудач, что оправдано в экстремальных условиях деятельности спасателей.

Высокие показатели в профессиональной деятельности будущих специалистов МЧС определяются степенью готовности личности к труду. Ключевым показателем готовности к профессиональной деятельности выступает психологическая готовность, включающая психические свойства и процессы, психические образования, совокупность функциональных и личностных компонентов [3].

Регулируемый процесс психологического становления личности, формирование специалиста в условиях получаемого образования, занимает ключевое место в структуре готовности к профессиональной деятельности. Таким образом показатели психологической готовности к профессиональной деятельности определяются динамикой изменений ее мотивационно-ценностных компонентов, на основе которых вырабатываются профессионально значимые отношения в структуре мировоззрения личности [4, 5].

В связи с изложенным возникает необходимость проведения исследований, направленных на выявление степени влияния риска на профессиональную деятельность со стороны психологической готовности работников МЧС Республики Беларусь к действиям, сопровождающимся риском. Поэтому актуальным направлением исследований выступает изучение компонентов психологической готовности работника к риску в условиях профессиональной деятельности.

В последнее время проведено большое количество теоретических, методических, образноаналитических и эмпирических исследований в области психологии, в том числе посвященных психологии риска, вместе с тем, по-прежнему остаются малоизученными психологические характеристики отношения к риску работников МЧС Республики Беларусь.

Изучение литературных источников по указанной проблеме позволило выявить некоторые противоречия:

– между способностью работников МЧС Республики Беларусь надежно, систематически и эффективно выполнять поставленные задачи и имеющимися проблемами в отборе и подготовке кадров;

– между требованиями, предъявляемыми к психологической готовности работников для выполнения профессиональных задач в условиях высоких нагрузок и повышенной опасности, и показателями их психологических возможностей;

– между необходимостью определения у работников МЧС Республики Беларусь адекватного отношения к риску и оценки обстановки, как одному из показателей эффективной профессиональной деятельности, и отсутствием подходящих, апробированных и несложных методик для проведения подобных исследований [6, 7, 8, 9].

Для выявления указанных противоречий нами были предложены методики, которые, по нашему мнению, наиболее точно отвечают условиям данного исследования, определяя характер взаимозависимости деятельностной активности и мотивации достижения.

1. Методика диагностики личности на мотивацию к успеху Т. Элерса. Опросник предназначен для диагностики мотивационной направленности личности на достижение успеха. Опросник включает 41 утверждение, на каждое из которых необходимо ответить «да» или «нет». Количество совпадений с ключом опросника определяло степень выраженности мотивации к успеху.

2. Методика диагностики личности на мотивацию к избеганию неудач Т. Элерса. Опросник позволяет определить, насколько сильно личность ориентирована на защиту. Человек, у которого преобладает мотив избегания неудач, предпочитает незначительный, или наоборот, чрезмерно большой риск, где неудача не угрожает престижу. У данной категории людей, как правило, высокий уровень защиты перед несчастными случаями, проявляют неуверенность в себе, выполнение сложных задач вызывает у них дискомфорт.

Содержание опросника включает список слов из 30 строк, по 3 слова в каждой строке. Испытуемому необходимо выбрать только одно из трех слов,

которое наиболее точно его характеризует. Показатель выраженной склонности личности на избегание неудач оценивается количеством баллов, совпадающих с ключом.

3. Основу методики А. М. Шуберта составляет тест из 25 вопросов, на каждый из которых нужно дать один из пяти предлагаемых вариантов ответов – от полного согласия до уверенного «нет». Результат тестирования определяется согласно набранным баллам, на основании которых выносится заключение о склонности человека к рискованному поведению. Общая оценка теста дается по непрерывной шкале как отклонение от среднего значения. Положительные ответы свидетельствуют о склонности к риску.

4. Опросник «Личностные факторы принятия решений» (ЛФР-25), разработанный Т.В. Корниловой.

Использование опросника направлено на диагностику компонентов личностной регуляции – рациональности (готовности обдумывать свои решения и действовать при возможно более полной ориентировке в ситуации) и готовности к риску (готовность к самоконтролю действий при заведомой неполноте или недоступности необходимых ориентиров), влияющих на принятие решений в широком контексте жизненных ситуаций.

Готовность к риску в концепции Т.В. Корниловой понимается как личностное свойство саморегуляции, позволяющее человеку принимать решения и действовать в ситуациях неопределенности. Таким образом, это не столько личностная диспозиция, сколько достаточно генерализованная характеристика способов выхода субъекта из ситуаций неопределенности. Шкала «рациональности» измеряет готовность обдумывать свои решения и действовать при возможно полной ориентировке в ситуации, что может характеризовать разные, в том числе и рискованные решения субъекта.

Опросник включает 25 утверждений, на которые испытуемому необходимо дать один из трех вариантов ответа «да», «нет», «нечто среднее». По результатам набранных баллов определяется степень выраженности по шкале рациональности и шкале готовности к риску [9].

В исследованиях приняли участие 53 курсанта 1 курса и 51 курсант 3 курса УГЗ МЧС, а также 47 работников подразделений МЧС Республики Беларусь, проходящих службу на должностях рядового и младшего начальствующего состава.

Достоверность и надежность результатов исследования обеспечивалась репрезентативностью выборки, использованием педагогической теории, наличием практического опыта проведения подобных исследований, применением апробированного инструментария.

Математико-статистическая обработка материалов исследования осуществлялась на персональном компьютере с использованием компьютерных программ «Excel 7.0» и «SSPS – 13.0» и включала определение среднего значения и стандартного отклонения, критериев различия, корреляционный, кластерный и факторный анализ.

Сравнение полученных результатов исследования во всех группах позволило выявить обратную зависимость, согласно которой повышение

мотивации к избеганию неудач соответствует снижению мотива к достижению успеха (таблица 1).

Таблица 1 – Результаты сравнения средних значений параметров профессионализма для независимых выборок курсантов и работников МЧС Республики Беларусь (с помощью *t*-критерия Стьюдента)

Группы испытуемых		Методика Элерса		ЛФР-25		Методика Шуберта (склонность к риску)
		Мотивация избегания неудачи	Мотивация достижения успеха	Рациональность	Готовность к риску	
Этап профессионализма М ± σ, балл	I (1 курс)	13,78 ± 4,68	17,73 ± 4,06	6,13 ± 3,26	2,13 ± 1,53	9,76 ± 1,23
	II (3 курс)	14,50 ± 4,93	17,29 ± 3,51	6,51 ± 2,95	1,31 ± 1,82	9,08 ± 1,77
	III (работники)	15,80 ± 4,16	16,77 ± 3,26	7,89 ± 0,93	3,80 ± 1,89	2,17 ± 0,81
Расчетное значение <i>t</i> -критерия	$t_{I, II}$	0,76	0,59	0,62	2,48	2,27
	$t_{I, III}$	2,29	1,31	3,76	4,82	36,81
	$t_{II, III}$	1,41	0,76	3,17	6,63	25,17
Принятие гипотезы о равенстве средних значений выборок	$t_{I, II} < t_{кр}$	+	+	+	–	–
	$t_{I, III} < t_{кр}$	–	+	–	–	–
	$t_{II, III} < t_{кр}$	+	+	–	–	–

Примечание. М – среднее арифметическое; σ – стандартное квадратичное отклонение. При уровне значимости 0,05 значение функции Лапласа  $\Phi(t_{кр}) = 0,475$ . Следовательно, значение ограничивающего критическую область критерия  $t_{кр} = 1,96$  [7, с. 297–304].

Диапазон от 2,17 до 9,76 баллов по методике Шуберта во всех группах испытуемых свидетельствует о невысокой (1–16 баллов) в целом склонности к риску, а выявленные достоверные различия между группами, свидетельствуют о снижении склонности к риску у работников (2,17) по сравнению с курсантами третьего курса (9,08) и первого курса (9,76).

По методике ЛФР-25 выявлены статистически значимые различия между группой работников и группами курсантов, свидетельствующие о тенденции возрастания показателей «Рациональность» и «Готовность к риску» в зависимости от увеличения возраста участвующих в исследовании.

Как правило, результаты методики Шуберта анализируются вместе с результатами методики Элерса. В нашем исследовании не проявилась известная по литературе зависимость, при которой повышение мотивации к успеху, сопровождается снижением склонности к риску. У участвующих в исследовании повышение склонности к риску сопровождалось повышением мотивации к успеху, соответственно, снижением мотивации к избеганию неудачи.

Кроме того, подтвердились данные ранее проведенных исследований о том, что с увеличением возраста склонность к риску падает; у более опытных работников она ниже, чем у неопытных курсантов. Сравнительный анализ результатов по методике Шуберта свидетельствует о небольшом различии результатов между группами курсантов (9,08 и 9,76 балла) и значительном превышении значений результатов курсантов обеих групп относительно группы работников (2,17 балла).

Но при этом результаты по методике ЛФР-25 показывают обратную зависимость. Таким образом, получается, что более высоким результатам по

склонности к риску соответствуют более низкие по «Готовность к риску» и «Рациональность», а снижение склонности к риску сопровождается повышением показателей «Рациональность» и «Готовность к риску».

В принятии риска личностью важную регулятивную роль играют взаимодействия рационально оцениваемых свойств «готовности к риску» и субъективных репрезентаций фактора риска в ситуации. На готовность работников отвечать за последствия выборов оказывают влияние и такие психологические реалии – инстанции нравственного самосознания личности, «чувства авторства» за принятое решение, свойства критичности, желание ориентироваться на интересы других людей, умение предвидеть последствия альтернатив.

У работников-профессионалов невысокая рискованность по методике Шуберта (2 балла против 9 у курсантов) компенсируется более высоким, чем у курсантов, значением по шкале «Готовность к риску» (3 балла против 1 у курсантов), а также и по шкале «Рациональности» методики ЛФР-25 (8 баллов против 6 у курсантов). По нашему мнению, это свидетельствует о том, что декларируемая курсантами повышенная относительно сотрудников склонность к риску (по методике Шуберта) не находит своего адекватного отражения на ценностном уровне, проявляющемся в подсознательном неприятии риска.

### СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Врублевский, А.В. Склонность и готовность к риску. Восприятие риска офицером-спасателем в условиях чрезвычайной ситуации / А.В. Врублевский // Вестник Университета гражданской защиты МЧС Беларуси. – 2017. Т.1, – № 3. – С. 332–339.
2. Чумила, Е.А. Определение психологической подготовленности обучающихся учебных заведений МЧС Республики Беларусь / Е.А. Чумила, Т.П. Юшкевич // Обеспечение безопасности жизнедеятельности: проблемы и перспективы: сб. материалов VII Междунар. науч.-практ. конф. курсантов (студ.), слушателей магистратуры и адъюнктов (аспирантов), Минск, 4–5 апр. 2013 г.: в 2 ч. / Командно-инженерный ин-т. – Минск, 2013. – Ч. 2. – С. 129–130.
3. Дьяченко, М.И. Психологические проблемы готовности к деятельности / М.И. Дьяченко, Л.А. Кардыбович. – Минск: Изд-во БГУ, 1976. – 176 с.
4. Сизикова, Н.В. Смысловой компонент психологической готовности к спортивной деятельности: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / Н.В. Сизикова; Дальневост. гос. ун-т путей сообщ. – Хабаровск, 2008. – 24 с.
5. Кленова, М.А. Социально-психологическая адаптация молодежи и склонность к риску / М.А. Кленова // Изв. Саратов. Ун-та Нов. сер. Сер. Философия. Психологич, педагогика. – 2010. – Т. 10, вып. 3. – С. 79–82.
6. Кучерявенко, И.А. Проблема психологической готовности к профессиональной деятельности / И.А. Кучерявенко // Молодой ученый. – 2011. – № 12. – С. 60–62.
7. Чумила, Е.А. Повышение психологической готовности курсантов Университета гражданской защиты МЧС Беларуси к особенностям будущей профессиональной деятельности / Е.А. Чумила, И.И. Маркач //



Предупреждение и ликвидация чрезвычайных ситуаций: методы, технологии, проблемы и перспективы: сб. материалов II междунар. заочной науч.-практ. конф., Светлая Роща, 28 июня 2018 г. – Светлая Роща: Филиал ИППК УГЗ МЧС Беларуси, 2018. – С. 196–199.

8. Гмурман, В.Е. Теория вероятностей и математическая статистика: учеб. пособие для вузов / В.Е. Гмурман. – М.: Высш. шк., 2003. – 479 с.
9. Петимко, А.И. Отношение к риску как компонент психологической готовности к профессиональной деятельности сотрудников МЧС России : автореф. дис. ... канд. психол. наук : / А.И. Петимко. – СПб, 2010. – 23 с.

## **МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ В ПРЕОДОЛЕНИИ 100-МЕТРОВОЙ ПОЛОСЫ С ПРЕПЯТСТВИЯМИ В ПОЖАРНО-СПАСАТЕЛЬНОМ СПОРТЕ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**Шакинко А.В., Мартос В.А., Максимов П.В.**

*Университет гражданской защиты МЧС Беларуси, г. Минск*

Профессиональная деятельность спасателя протекает в экстремальных условиях и характеризуется воздействием значительного числа физических и психологических нагрузок, что предъявляет повышенные требования к уровню физической подготовленности и показателям индивидуально-психологической устойчивости.

Пожарно-спасательный спорт – составная часть подготовки спасателей. Это прикладной вид спорта, включающий как индивидуальные, так и командные соревновательные виды. Эти дисциплины представляют собой наиболее характерные элементы боевой работы, адаптированные к спорту. Для успешного их выполнения спортсмен-спасатель обязан обладать специфическими двигательными навыками и развитыми физическими качествами. Обучение движениям и формирование физических качеств тесно взаимосвязаны в том смысле, что, последние формируются именно в процессе обучения первым, но успешность обучения во многом зависит от уровня физических кондиций, тех задатков, на основе которых качества могут быть развиваемы.

Специфика подготовки обучающихся и спортсменов на занятиях пожарно-спасательного спорта имеет свои особенности. В целом работа направлена на занятия на освоение техники в кратчайшие сроки при той физической форме, которую имеет обучающийся на момент учебного занятия, в независимости от пола обучающихся.

Рассмотрим методику проведения занятий в преодолении 100-метровой полосы с препятствиями, которая внедрена в образовательный процесс на кафедре физической подготовки и спорта университета.

Как правило обучающиеся, участвующие в забеге, выполняют бег по дистанции (23 м) с ускорением (3,5-5 с), преодолевают забора (мужчины)

и барьер (девушки) [1]. В зависимости от индивидуальных показателей преодоление забора спортсмен производит как левой, так и правой ногой. Удар ногой в забор выполняется на высоте 50-70 см от уровня дорожки. На практике встречается два основных способа преодоления забора (мужчины).



**Рисунок 1 – Техника переноса корпуса при преодолении забора спортивного**

Первый способ (рисунок 1). Одновременно с началом отталкивания ногой спортсмен двумя руками берется за верхний край забора, хватом сверху, и активным движением на себя подтягивает корпус тела вверх. Маховая нога, согнутая в колене, переходит за забор, одновременно с этим спортсмен разворачивает корпус тела параллельно верхнему краю забора. Одноименная маховой ноге рука переводится за забор и отталкивается от него на расстоянии 30-50 см от верхнего края забора. После отталкивания, нога, которая ставится на забор, также согнутая в колене, переводится за забор. Активно отталкиваясь руками от забора, спортсмен разворачивает корпус тела по ходу движения. Во время схода с забора спортсмен приземляется на беговую дорожку, на ногу, которую ставил на забор, и переходит в беговое движение. Во время выполнения элемента следует обратить внимание на: постановку толчковой ноги на забор (стопой, развернутой наружу); положение согнутых в коленях маховой и толчковой ног; положение корпуса тела над забором; работу ног спортсмена в момент приземления.

Второй способ (рисунок 2). Техника преодоления забора вторым способом отличается от первого тем, что маховая нога опирается о верхний край забора, а нога, которая ставится на забор, переносится под ней за забор и затем этой же ногой выполняет отталкивание от забора.



**Рисунок 2 – Техника преодоления забора спортивного**

Во время схода, при выполнении этого способа преодоления забора, спортсмен приземляется на беговую дорожку ногой, которая была опорной и переходит в беговое движение. Этот способ преодоления забора дает преимущество в скорости движения при приземлении на беговую дорожку.



**Рисунок 3 – Выполнение преодоления забора спортивного (девушки, женщины)**

При выполнении упражнения после преодоления забора спортсмен выполняет «хват» спортивных рукавов. «Хват» рукавов производится сверху, причем указательные пальцы рук должны находиться под соединительными гайками. При выполнении элемента «хват» рукавов следует обратить внимание на положение спины спортсмена (прямая в поясничном отделе) и постановку опорной ноги (находится на одной линии с рукавами), которые помогают выполнить подхват рукавов с сохранением скорости (рисунок 4).



**Рисунок 4 – Выполнение «хвата» спортивных рукавов**

Подхватив рукава, спортсмен стремится развить максимальную скорость, чтобы использовать ее при преодолении бума. Далее осуществляется заход и бег по буму. Обычно до захода на бум спортсмены выполняют 6-7 беговых шагов, а по полотнищу бума – 4 беговых шага. Заход осуществляется со 2 или 3 ступеньки «заходни» и корпус тела подается вперед и вверх. Бег по буму должен быть естественным и свободным. Сход с бума осуществляется с опорой на 2-ю или 3-ю ступеньки сходни. Это позволяет сохранить естественный ритм бега и увеличить скорость прохождения дистанции.



**Рисунок 5 – Техника выполнения захода на спортивный бум**

Размотка спортивных рукавов выполняется на предпоследнем или последнем шаге. Разматывающиеся скатки рукавов должны находиться в пределах беговой дорожки. Далее обучающиеся выполняют сход с бума и бег с ускорением (7-12 с) с одновременным соединением гаек. После схода с бума, сделав 3-4 беговых шага, спортсмен сводит руки и соединяет между собой нижние полугайки спортивных рукавов. Соединять полугайки рекомендуется согнутыми в локтях на уровне груди руками, слегка вынесенными вперед (рисунок 6).



**Рисунок 6 – Выполнение соединения спортивных рукавов между собой**

Важным в момент соединения рукавов является сохранение ритма и скорости бега. После соединения полугаек, спортсмен освобождается от них, выкидывая их вперед и в сторону в пределах дорожки. За 5-6 метров до разветвления прямая правая рука с полугайкой выносится вниз и вперед. Корпус тела по ходу движения так же подается вперед.

Присоединить полугайку к разветвлению необходимо в движении и по возможности с первого раза (рисунок 7). В момент подготовки к соединению необходимо сместить центр тяжести вниз за счет сгибания ног в коленном и тазобедренном суставах. За 1-2 метра до разветвления и в момент его соединения, центр тяжести должен находиться на одном уровне, параллельно беговой дорожке. Длина и частота беговых шагов в момент соединения зависят от индивидуальных морфологических особенностей спортсмена. На сегодняшний день используется установка разветвления, когда его соединительная гайка направлена в сторону старта. Положение спортсмена в момент соединения разветвления подобно его положению при стартовом разбеге, что позволяет ему набрать скорость на участке дистанции разветвление-финиш.



**Рисунок 7 – Выполнение соединения спортивных рукавов**

Далее осуществляется бег с ускорением (4-6 с) с одновременным соединением ствола. Спортсмены, участвующие в забеге, выполняют бег до финиша (25 м). Результат засчитывается, если обучающийся выполнил дисциплину в соответствии с Правилами соревнований, преодолел дистанцию и пересек линию финиша (воображаемую плоскость финиша), соединил все элементы рукавной линии и проложил ее от разветвления за линию финиша и отпустил ствол до линии финиша (ствол должен быть закрепленным лямкой за пояс) [2].

Правильность выполнения каждого из элементов упражнения влияет на последующий и на достижение конечного результата.

### **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ**

1. Правила проведения соревнований по пожарно-спасательному спорту. – Минск : УГЗ, 2017. – 107 с.
2. Пожарно-спасательный спорт. Учебно-методическое пособие / Ю.Н. Дубовик, П.В. Максимов и [др.]. – Минск : УГЗ, 2019. – 59 с.
3. Пожарно-спасательный спорт: методические рекомендации / С.А. Комендант, А.И. Грищенко, Д.Н. Григоренко; Командно-инженерный институт МЧС Респ. Беларусь. – Минск: КИИ МЧС, 2007. – 61 с.

## **ПРАКТИЧЕСКИЙ ПОЖАРНЫЙ ТЕСТ КАК СРЕДСТВО ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Шипилов Р.М., Казанцев С.Г., Гринченко Б.Б.**

*Ивановская пожарно-спасательная академия ГПС МЧС России,  
Российская Федерация, г. Иваново*

**Актуальность.** В процессе профессиональной подготовки обучающихся образовательных организаций МЧС России применяются аспекты морально-психологического воспитания, совершенствования физических качеств, развитие тактического мышления и сбалансированное применения теоретических знаний [0,2,3,8], при этом основой подготовки обучающихся является практическая отработка навыков и умений. Именно от уровня практической подготовленности личного состава на учебно-тренировочных занятиях в системе профессиональной подготовки зависит успешность выполнения служебных и боевых задач. Однако, на сегодняшний момент исследования, проведенные на базе Ивановской пожарно-спасательной академии ГПС МЧС России (далее – академия), позволяют говорить о том, что существуют достаточно серьезные объективные потребности, связанные с организацией и проведением учебно-тренировочных занятий, в частности с комплексными учениями в виде практического пожарного теста (далее – ППТ). Что в свою очередь и определяет актуальность темы исследования.

**Цель исследования.** Целью исследования является совершенствование профессиональной подготовки обучающихся Ивановской пожарно-спасательной академии ГПС МЧС России.

**Гипотеза исследования.** Заключается в том, что систематичное проведение ППТ позволит качественно подготовиться обучающимся к их непосредственной профессиональной деятельности.

Для решения поставленной цели необходимо решить следующие **задачи**:

1. Выявить уровень подготовленности обучающихся академии с помощью ППТ.

2. Экспериментально обосновать эффективность использования ППТ в профессиональной компетентности обучающихся.

**Организация исследования.** Исследование проводилось на базе академии в период с 2020 по 2021 год. Контрольные испытания проводились в октябре 2020 года и октябре 2021 года, что соответствовало проведению зачета по практическому пожарному тесту с оценкой. В исследовании приняли участие 132 обучающихся факультета пожарной безопасности (далее – ФПБ) (2019-2020 уч. год) и этот же набор 134 обучающихся ФПБ (2020-2021 уч. год). Возраст обучающихся составил от 20 до 21 года.

Исследование проходило в три этапа. На первом этапе определялись нормативные задания, место проведения исследования. Были подготовлены ведомости для учета результатов, уточнены контрольные упражнения и сроки проведения исследования. В качестве основы, на которой базировалось исследование, использовалась многоуровневая модульная система обучения, контроля и анализа практических умений и навыков в области проведения аварийно-спасательных работ (далее – АСР) и пожаротушения «ППТ» [4]. В тесте были разработаны прикладные упражнения, а также нормативы по пожарно-строевой, тактико-специальной подготовке и газодымозащитной службе. Из всего комплекса прикладных упражнений, нами было выделено четыре упражнения, которые соответствовали поставленной цели:

- надевание боевой одежды и снаряжения;
- вязка двойной спасательной петли с надеванием на пострадавшего;
- подъем по штурмовой лестнице в 4-й этаж учебной башни;
- подъем по установленной выдвижной лестнице в 3-й этаж учебной башни.

На втором этапе (констатирующий эксперимент) – октябрь 2020 г. были проведены испытания (зачет) по ППТ с определением временных показателей, а также проводился сбор, анализ и обобщение материалов исследования. Эффективность использования ППТ определялась по среднему баллу (оценка) по итогам выполнения всех упражнений. Оценка за выполнение упражнения выставлялась на основании требований Приказа академии от 29.05.2020 № 547 [4].

Третий этап (заключительный) – октябрь 2021 г. были проведены повторные испытания (зачет) по ППТ. На данном этапе также проводился сбор, анализ и обобщение материалов исследования. Результат исследования определялся по среднему баллу (оценка) по итогам выполнения всех

упражнений. Оценка за выполнение упражнения выставлялась согласно предъявляемым требованиям, представленным в Приказе академии от 29.05.2020 № 547 [4].

**Результаты исследования и их обсуждение.** С целью повышения уровня практических умений и навыков у обучающихся академии, приобретаемых ими профессиональных компетенций в области проведения АСР профессорско-преподавательским составом академии разработан единый механизм к организации и контролю учебно-тренировочных занятий в рамках практических учений. Одной из наиболее эффективной систем таких учений в академии стал ППТ, показавший свою важность в приобретаемых обучающимися академии профессиональных компетенций в области ведения АСР и пожаротушения. ППТ включил в себя все виды испытаний, необходимых для практической подготовки обучающихся. Он позволил получить достоверные и объективные оценки уровня практических умений и навыков, а также выявить пробелы в практической подготовке обучающихся.

Обучающиеся оценивались по следующим критериям (табл. 1):

- оценка уровня подготовленности по результатам контрольных упражнений;
- время прохождения всей дистанции;
- итоговая оценка за выполнение всех упражнений.

Таблица 1 – Критерии оценки ППТ

Оценка за выполнение упражнения	Надевание боевой одежды и снаряжения	Вязка двойной спасательной петли с надеванием на пострадавшего	Подъём по штурмовой лестнице в 4-й этаж учебной башни	Подъём по установленной выдвижной лестнице в 3-й этаж учебной башни	Итоговое время выполнения упражнений
Отлично	21	21	30,8	8	0:30:00
Хорошо	24	25	35,2	10	0:45:00
Удовлетворительно	27	29	39,6	12	1:00:00

В результате выполнения ППТ были получены средние временные значения результатов по четырем упражнениям, а также итоговое время прохождения всех упражнений (таблица 2).

Таблица 2 – Результаты выполнения контрольных упражнений в 2020 году

Контрольные упражнения	Надевание боевой одежды и снаряжения	Вязка двойной спасательной петли с надеванием на пострадавшего	Подъём по штурмовой лестнице в 4-й этаж учебной башни	Подъём по установленной выдвижной лестнице в 3-й этаж учебной башни	Итоговое время
t (сек.)	23,5	25,59	39,0	10,56	0:57:24

Анализ полученных результатов исследования позволяет говорить о том, что в целом обучающиеся справились с заданием. Исходя из данных,

представленных в таблице 2 видно, что в каждом упражнении полученные значения преодолели пороговый минимум. В упражнении «Надевание боевой одежды и снаряжения» полученные результаты соответствуют оценке «хорошо», в трех других упражнениях – оценке «удовлетворительно». В целом, среднее время, затраченное на выполнение практического пожарного теста, составило 0:57:24, что соответствует оценке «удовлетворительно».

Практика показала, что наиболее сложным в выполнении оказались прикладные упражнения с ручными пожарными лестницами. Эти упражнения являются достаточно сложными не только в освоении, но и в исполнении. Это позволило нам прийти к выводу о необходимости внесения корректировок в программу подготовки с ручными пожарными лестницами. Были включены дополнительные упражнения по данным упражнениям [5, 6, 7].

Заключительный этап включал в себя анализ контрольных упражнений, входящих в ППТ, проводимый в 2021 году. Результат исследования также определялся по усредненным временным значениям по четырем упражнениям. Также определялось итоговое время прохождения всех упражнений (таблица 3).

Таблица 3 – Результаты выполнение контрольных упражнений в 2021 году

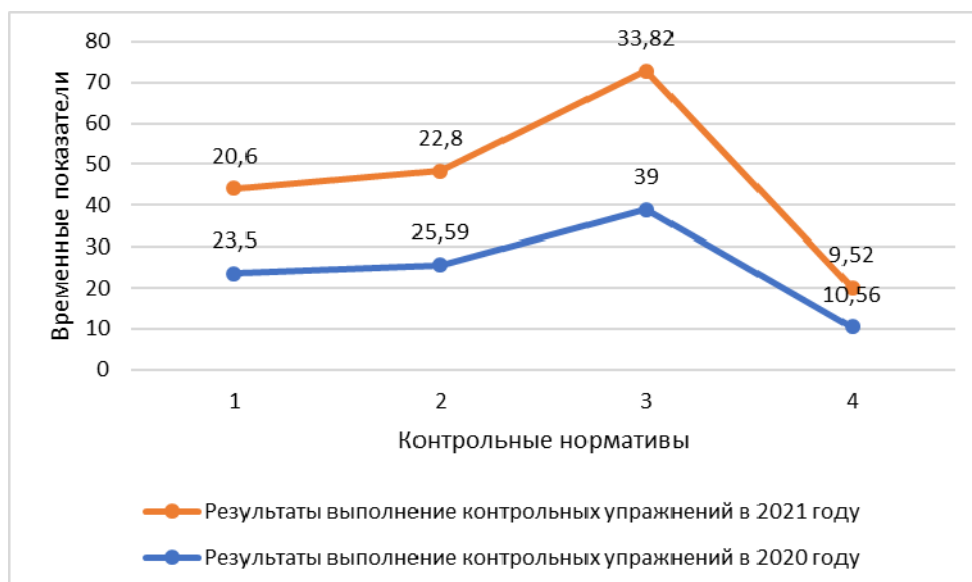
Контрольные упражнения	Надевание боевой одежды и снаряжения	Вязка двойной спасательной петли с надеванием на пострадавшего	Подъем по штурмовой лестнице в 4-й этаж учебной башни	Подъем по установленной выдвижной лестнице в 3-й этаж учебной башни	Итоговое время
t (сек.)	20,6	22,8	33,82	9,52	0:42:20

В упражнении «Надевание боевой одежды и снаряжения» полученные результаты соответствуют оценке «отлично», в трех последующих упражнениях – оценке «хорошо». Итоговое время (среднее значение), затраченное на прохождение практического пожарного теста, составило – 0:42:20. Данное значение соответствует оценке «хорошо».

Таким образом, анализ полученных данных позволяет говорить о том, что усредненное время выполнения упражнений, зафиксированных в 2021 году, значительно выше аналогичных показателей 2020 года. Таким образом прослеживается положительная динамика (рисунок 1).

Полученные результаты свидетельствует об эффективности применения практического пожарного теста. Однако данные показатели являются в достаточной степени субъективными, так как обучающиеся, переходя с одного курса на другой при занятиях по работе с ручными пожарными лестницами повышают уровень своей технической подготовленности.





**Рисунок 1– Результаты временных значений по прикладным упражнениям**

**Заключение.** Таким образом, в процессе исследования обучающиеся показали высокий уровень подготовленности по пожарно-строевой, тактико-специальной подготовке и газодымозащитной службе. Экспериментально подтвердили эффективность использования практического пожарного теста не только в формировании профессиональной компетентности обучающихся, но и возможности мониторинга подготовленности обучающихся. Это позволяет своевременно и качественно вносить соответствующие корректировки в процесс профессиональной подготовки обучающихся.

Следует отметить, что в проведенном исследовании, для расчета показателей оценки контрольных нормативов, приняты среднестатистические результаты, которые не учитывают индивидуальные особенности обучающихся. Тем не менее, можно говорить о том, что данный подход при подготовке будущих специалистов МЧС России является эффективным.

### **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ**

1. Ашкинази, С.М. К вопросу о совершенствовании процесса физической подготовки сотрудников образовательных учреждений Государственной противопожарной службы МЧС России / С.А. Ашкинази, Р.М. Шипилов, Б.В. Кузнецов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгофта – 2016. – № 1 (131). С. 18-22.
2. Тербнёв, В.В. Подготовка спасателей-пожарных. Пожарно-строевая подготовка: (Учебно-методическое пособие) / В.В. Тербнёв, В.А. Грачёв, Д.А. Шехов. – Екатеринбург: Калан, 2013 г. – 300 с.
3. Шарбанова, И.Ю. Психофизиологические механизмы состояния профессиональной готовности / И.Ю. Шарбанова, Н.Ф. Левашов // Европейский журнал социальных наук. – 2013. – № 6 (34).
4. Приказ ФГБОУ ВО Ивановской пожарно-спасательной академии ГПС МЧС России от 29.05.2020 г. № 547 «О применении в образовательной деятельности академии многоуровневой модульной системы обучения,

контроля и анализа практических умений и навыков в области ведения боевых действий по тушению пожаров».

5. Шипилов, Р.М. Обоснование необходимости в разработке дополнительных нормативных заданий и их временных показателей для личного состава ФПС ГПС при работе с ручными пожарными лестницами / Р.М. Шипилов [и др.] // Международный научно-исследовательский журнал. – 2020. – № 12-4 (102). – С. 58–69.
  6. Шипилов, Р.М. Разработка дополнительных нормативных заданий и их временных показателей к работе со штурмовой лестницей / Р.М. Шипилов, [и др.] // Современные проблемы гражданской защиты. 2019. № 2 (31). – С. 106–112.
  7. Чистов, П.В. К вопросу оптимизации методики подготовки по работе с выдвижной пожарной лестницей с учётом дополнительных нормативных заданий / П.В. Чистов [и др.] // Пожарная и аварийная безопасность. Сетевое издание. – Иваново: Ивановская пожарно-спасательная академия ГПС МЧС России, № 3 (22) – 2021. – 55 с.
- Булгаков В.В., Костяев А.А. Конкурсы профессионального мастерства в высшем учебном заведении ГПС МЧС России: методика организации, опыт проведения // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2019. – №. 3 (78). – С. 312-318.

## **ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БУДУЩИХ ОФИЦЕРОВ-СПАСАТЕЛЕЙ УНИВЕРСИТЕТА ГРАЖДАНСКОЙ ЗАЩИТЫ МЧС БЕЛАРУСИ**

**Шпиленко А.Ю., Васильцов В.И.**

*Гомельский филиал Университета гражданской защиты МЧС Беларуси,  
г. Гомель*

В Республике Беларусь не малое количество чрезвычайных ситуаций, обусловленных природным, техногенным характером. В связи с этим предъявляются повышенные требования к различным службам, обеспечивающим безопасность населения. Одной из таких структур является Министерство по чрезвычайным ситуациям Республики Беларусь. Подготовка пожарных и спасателей, обеспечивающих потребности государства и общества в высококвалифицированных специалистах является важнейшей задачей образовательного учреждения. Важную роль в профессиональной подготовке курсантов занимает формирование необходимых компетенций в области пожарной безопасности. Курсант должен обладать определенным набором профессионально важных знаний, умений и навыков, и применять их на практике. Процесс подготовки курсантов в образовательных учреждениях МЧС Беларуси сопряжен с работой в сложных, а иногда в экстремальных условиях.

Работа в силовых структурах очень непростая и имеет массу трудностей, которые связаны со спецификой их деятельности, поэтому не каждый сможет

работать в силовых структурах. Профессиональная деятельность сотрудников МЧС, работающих в силовых структурах, принадлежит к разряду сложных. Она предъявляет высокие требования к работникам, так как от принятых ими решений зависят судьбы многих людей. Физическая подготовка и спорт в силовых структурах необходимый элемент в профессиональной деятельности, способствующий успешному выполнению личным составом своих служебных обязанностей, сохранению высокой работоспособности и для развития профессиональных качеств таких как: воля, выдержка и самообладание, психологическая устойчивость, целеустремленность. В силовых структурах не малая часть поставленных задач требует приложения физических усилий работника, поэтому у работников силовых структур сделан упор на развитие физических данных. В случае сотрудников силовых структур, физическая подготовка должна решать две главные задачи [1].

Первая задача: повышение специальной работоспособности.

Вторая: повышение запаса прочности организма в условиях предельных нагрузок.

Специальная работоспособность сотрудников силовых структур обладает следующими характеристиками:

- постоянный относительно высокий уровень подготовленности;
- работоспособность во всех зонах аэробной и анаэробной мощности;
- высокий уровень относительной и взрывной силы;
- сила и выносливость мышц-стабилизаторов туловища;
- оптимальная подвижность суставов;
- специальные меры по профилактике травматизма.

Физические данные работников совершенствуется под влиянием систематической физической подготовки. Что, в свою очередь, находит отражение в повышении уровня развития выносливости, силы, быстроты, ловкости, в формировании двигательных и прикладных навыков. Очевидно, что низкий уровень физической подготовленности отрицательно скажется на выполнении поставленных задач. Отчетливо это будет наблюдаться в снижении выносливости, работоспособности, подвижности и точности действий, что для работников силовых структур недопустимо. Профессиональная деятельность сотрудников МЧС Беларуси характеризуется резкими изменениями обстановки, напряженностью. К сотрудникам предъявляются высокие требования к способности выдержать физические, а также психические нагрузки. Дефицит времени при выполнении задач также обуславливает интенсивность действий, которые сотрудник МЧС должен выполнить максимально эффективно.

Учебный процесс по специализированным дисциплинам связан с выполнением задач по преодолению 100-метровой полосы с препятствиями, подъемом по штурмовой лестнице в окно 4-го этажа учебной башни, установке и подъему по выдвинутой трехколенной лестнице в окно 3-го этажа и т.д. Все это требует от курсанта владение высоким уровнем не только технической, но и физической подготовленности. Соревнования и спортивные игры положительно скажутся на развитии физических данных будущих офицеров-

спасателей. Во время проведения игр проявляется товарищеское соперничество, сплочение коллектива, развитие двигательного аппарата, повышение выносливости, ловкости, гибкости [2].

Необходимость физической подготовки работников МЧС, сегодня обусловлена чрезвычайными ситуациями, требующими незамедлительного вмешательства с приложением физических усилий от результата которых зависят человеческие жизни.

### **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ**

1. helpiks.org // Особенности работы сотрудников силовых структур. Личностные качества сотрудников. [Электронный ресурс]: свободная энциклопедия – /helpiks.org. – Электронные данные. Режим доступа: html.: <https://helpiks.org/7-17284.html>, свободный – (дата обращения 09.03.2022).
2. nauka-2020.ru // Влияние физической подготовки на физическое состояние сотрудников МЧС России.[Электронный ресурс]: статья – /nauka-2020.ru. – Электронные данные. Режим доступа:PDF.: [http://nauka-2020.ru/Obrazec\\_oformleniya\\_stati.pdf](http://nauka-2020.ru/Obrazec_oformleniya_stati.pdf), свободный – (дата обращения 08.03.2022).

### **О БИОМЕХАНИКЕ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯ СО ШТУРМОВОЙ ЛЕСТНИЦЕЙ В ПОЖАРНОМ СПОРТЕ**

**Юрченко В.С.**

Наблюдения за соревнованиями по пожарно-спасательному спорту указывают на имеющиеся резервы времени в выполнении упражнения со штурмовой лестницей. Еще в 1973 и 1976 гг. участвуя во Всесоюзных чемпионатах по ПСС, подвеску лестницы и бег я начинал со второй ступени. Тогда это вызывало улыбку, т.к. никто этого еще не делал. К такому новшеству помогли прийти знания биомеханики, полученные в Институте физической культуры.

Немногие спортсмены задумываются, что их движения тесно связаны с физикой. Спортивные результаты зависят от знания законов механики. В ПСС спорте это особенно важно в упражнении со штурмовой лестницей.

Легкоатлет-барьерист высокого уровня стартовые колодки не всегда будет устанавливать под сильнейшую (толчковую) ногу чтобы исключить укороченный беговой шаг.

Потому и в ПСС спорте укороченный шаг допустим не ранее, чем в 2-х метрах перед подушкой, а башмаки лестницы устремлять в подушку следует по возможности дальше от башни, в 60-70 см. Кроме того, движение на подвеску лестницы многие выполняют коротко, лишь одними руками. Необходимо решительно наваливаться всем корпусом вперед-вверх.

К сожалению многие спортсмены создают иллюзию быстрого бега, демонстрируя «бег ниндзя» сразу после вывода лестницы над головой.

В результате стартовое ускорение происходит только на отрезке 15-18 метров дистанции, а далее скорость бега только падает.

Кроме того, необходимо использовать инерционные силы лестницы на первых шагах со старта. Если спортсмен пошлет штурмовую лестницу за точку опоры общего центра массы тела (ОЦМТ), произойдет эффект «обезвешивания». С первым шагом со старта следует выпрямить правую руку в локтевом суставе, а затем на прямой руке послать лестницу вперед. Тем самым совместно с весом тела маховое движение лестницы нагружает мышцы опорной ноги, увеличивая их напряжение, что увеличивает их силу тяги сокращаясь относительно дольше. В связи с этим увеличивается и импульс силы, равный произведению силы на время ее действия, т.е. увеличивается сила отталкивания, тем самым увеличивается скорость.

После того как масса лестницы перенесет ОЦМТ произойдет эффект «обезвешивания» и здесь спортсмен не за счет скоростно-силовых, а благодаря частотно-скоростным качествам совершает ускорение, т.к. реакция опоры (беговой дорожки) не значительна. Удерживать впереди себя лестницу (рукава после «хвата») необходимо по возможности дольше, используя позитив эффекта «обезвешивания».

Выполняя эти рекомендации, мы сможем улучшить итоговое время на 0,1-0,2 секунд, а некоторые и больше.

Правильную биомеханику бега по вертикали характеризует ударно-маховое движение с постановкой стопы на опору без провала (люфта) и маятниковое движение стопы от коленного сустава на ступеньку.

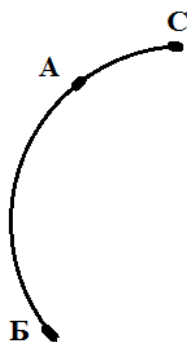
Какая задача стоит перед спортсменом при посадке на подоконник? Ответ будет разным. По моему мнению, в этом элементе необходимо превратить линейную скорость в угловую.

Обратимся к фигурному катанию. Здесь спортсмен, выполняя прыжки с вращением вокруг вертикальной оси (риттбергер, аксель, тулуп и другие), группирует конечности чтобы ускорить вращение. Таким образом момент инерции уменьшается, а увеличивается угловая скорость. Притом угловая скорость увеличивается во столько раз, во сколько раз уменьшается момент инерции. В ПСС не требуется выполнять такие вращения, надо лишь развернуться на 90 градусов и освободить ступеньку от правой ноги для выполнения выброса.

Вот почему при посадке требуется активное маховое ускорение левой ноги на подоконник к оконечности крюка, т.е. слева направо, при тяге левой рукой, отталкивании правой ногой и движении корпуса к крюку происходит группировка тела у левой тетивы, что увеличивает угловую скорость.

Активный мах левой ноги направо по дуге к крюку лестницы создает вращательное движение тела. Важно чтобы стопа левой ноги при движении по дуге к крюку была напряжена с направлением на себя и внутрь (в медицине это называется «пронация стопы»). Только в этом случае движение в системе рычажных звеньев тела спортсмена передаются от одних звеньев к другим.

Представим кривую части окружности, где точка А-левая стопа, а точка Б-правая стопа, точка С-оконечность крюка лестницы (рисунок).



Активным махом по дуге, левую ногу устремляем на право к крюку (точка С). Одновременно группируясь туда же направляем плечи (корпус), тем самым уменьшая момент инерции, увеличивая угловую скорость. В результате точка А тащит точку Б освобождая лестницу для выброса. Выполняя движение левой стопы и корпуса к крюку, мы зайдем оптимально близкое исходное положение для выброса.

Кроме того, на завершающей стадии посадки недопустимо чтобы кисть правой руки имела форму кулака. Третьи фаланги пальцев должны быть в одной плоскости с пястными костями кисти.

Еще со школьной скамьи мы помним, что рычаг используется для получения большего усилия на коротком рычаге с помощью меньшего усилия на длинном или для большего перемещения на длинном рычаге, при меньшем усилии на коротком.

Поскольку тело человека представляет собой рычажный механизм наш спортивный снаряд последовательно разгоняет сначала рычаг спины, плеча, предплечья, кисти. Следовательно, плечо силы тяги мышц должно быть приложено на более коротком плече костного рычага. Это объясняет необходимость близкой посадки к лестнице.

Необходимость близкой посадки подтверждает и Второй закон Ньютона:

$$\vec{F} = m \vec{a}$$

Мы видим из формулы, что величина ускорения обратно пропорциональна массе тела и прямо пропорциональна интенсивности приложения силы. Поскольку ускорение – величина, характеризующая быстроту изменения скорости в определенный момент времени, то формулу можно записать в таком виде:

$$\vec{v}_2 - \vec{v}_1 = \frac{\vec{F}}{m} (t_2 - t_1)$$

Т.е., скорость тела линейно зависит от времени приложения силы. Следовательно, оптимально близкой посадкой к лестнице, мы создаем условия системе рычагов тела спортсмена производить большую силу тяги, придавая лестнице максимальный импульс силы:

$$\Delta \vec{p} = F \Delta t$$

Благодаря близкой посадке к лестнице мы образуем условия системе рычагов тела спортсмена для создания большей силы тяги.

Ориентиром правильного положения перед выбросом служит проекция подбородка между левой тетивой и крюком. Исходное положение перед выбросом должно быть одновременно удобным и максимально приближенным к лестнице, по причине недопустимости выполнения ее подъема прямыми руками.

Из исходного положения для выброса мы выполняем его, как-бы себе в подбородок. А близкая посадка к лестнице позволяет произвести выброс строго по вертикали, на более длинном и продолжительном пути приложения усилия руки к нашему спортивному снаряду.

А еще спортсмен не должен забывать, что если уронить предмет из состояния покоя (в вакууме) за каждую секунду свободного падения его скорость будет возрастать на 9,8 м/с (работает гравитация Земли). Вот почему кистевое завершающее движение не должно быть продолжительным. После ослабления усилия (менее 8,5 кг), кисть правой руки по кратчайшей траектории бросается к тетиве ниже 6-ой ступени. Спортсмен должен осознавать, что при силе тяги менее 8,5 кг, за каждые 0,1 сек происходит замедление ускорения лестницы более чем на 90 см.

Какую работу следует выполнять левой руке после выпрямления ею корпуса? Подхватывать лестницу на уровне подоконника? На уровне бедра? Нет!

Кисть левой руки вначале разгоняется, двигаясь вверх вдоль тетивы подхватывая ее, придавая новое ускорение. Значимое ускорение произойдет при условии, если рука будет согнута в локтевом суставе и подхвате выше пояса спортсмена, ниже 8-й ступени. Только при этих условиях лестница не будет забрасываться за спину, а двигаться строго вертикально на расстоянии 5-8 см от плоскости башни.

К сожалению, большинство спортсменов при посадке освобождаются от 9-й ступеньки направляя левую ногу по прямой в проем окна, а затем отстраняясь от лестницы выполняя «скидку» (сваливая таз) к откосу окна влево. В результате выброс происходит на прямых руках. Кисть правой руки движется по кривой траектории забрасывая лестницу за спину. Чтобы исключить «заброс» спортсмен вынужден прекращать контакт с 11-й ступенью на уровне глаз, т.е. гораздо раньше необходимого. Большинство подхватывает лестницу у самого подоконника выпрямленной левой рукой. В результате не рука придает ускорение лестнице, а лестница руке. Кроме того, движением левой кисти по горизонтали, лестница уводится (отбивается) от башни вправо. В итоге на финальной стадии выброса приходится дожимать ее на подоконник не с 8-ми, а порой с 30 см, влево и от себя, выполняя «завеску».

Убежден, что легкая 8,5 кг лестница позволяет относиться к ней без пиетета и потому мешает освоить правильную динамику выброса. Порой в тренировочном процессе следует закреплять свинцовые пластины к тетивам, для освоения эталонной техники Альберта Логинова.

На финальной стадии при «завеске» одновременно с поворотом крюка следует плечом «упасть» вправо, грудью к плоскости лестницы. Только в этом случае стопа правой ноги выполнит кратчайшее прямолинейное движение из точки А (первая ступень) в точку Б (5-я ступень).

Почему многие не поворачивают корпус к плоскости лестницы?

Выполняя выброс прямыми руками по его завершению, спортсмен находится далеко от лестницы и описанное выше действие произвести не может. Потому выход с подоконника происходит «по спирали» вдоль левой тетивы, а движение стопы на 5-ю ступень выполняется по кривой – справа налево. Так как плечи не «запараллелины» с плоскостью лестницы, а ОЦМТ расположен слева, результирующая приложения сил не направлена строго по вертикали, лестница зачастую «уходит» в сторону, а все это потери времени.

Если спросить у легкоатлета барьериста в чем кроется секрет их успеха, наверняка они ответят: «Барьерист, над барьером и за барьер, толчковую ногу должен перенести как можно быстрее и эти движения необходимо контролировать и ускорять силой мысли» (центральная нервная система подает команду мышцам повышая их градиент силы, увеличивая скорость).

В каком движении «силу мысли» в первую очередь следует применить в ПСС? Однозначно при выходе с подоконника. Задача максимально быстро устремить стопу левой ноги на 7-ю ступеньку. И это движение должно быть под контролем и концентрацией внимания, так как нога не должна зависать. Неплохо этот элемент выполняют Никита Уколов, Никита Черепко, Алексей Балакирев, Владислав Филипович, Антон Тарасевич и Даниил Ломейко.

Улучшение спортивных результатов, лежит в русле повышения эффективности исполнения упражнения, не только молодыми спортсменами. С возрастом спортсменов, вклад скоростно-силовых качеств падает, потому им так же следует уделять больше внимания техническому совершенству и эффективности движений.

Пришло время, когда тренер, чаще должен держать камеру нежели секундомер. Высокоскоростная видеосъемка со специализированным программным обеспечением позволяет проводить сравнительный анализ эффективности движений спортсменов.

## **ГИПОДИНАМИЯ СТУДЕНТОВ КАК ФАКТОР РИСКА НЕИНФЕКЦИОННОЙ ПАТОЛОГИИ**

**Юшко Я.Н., Борисова Т.С.**

*Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск*

К числу значимых угроз здоровью человека XXI века относят неинфекционные заболевания (НИЗ). Во всем мире данная группа болезней является основной причиной смертности населения (около 41 млн, включая 15 млн случаев «преждевременной» смерти в возрасте 30-69 лет), отрицательно



сказывающейся на экономическом развитии и благополучии любого государства [2]. Поэтому, ранняя диагностика, выявление и профилактика значимых факторов риска, влияющих на распространенность НИЗ, является сегодня приоритетным направлением устойчивого развития в области здравоохранения во всем мире.

По оценке экспертов ВОЗ одним из прямых показателей здоровья человека следует считать образ жизни, так как ключевым аспектом развития НИЗ являются поведенческие риски. При этом весьма актуален мониторинг приверженности к здоровому образу жизни современной молодежи, представляющей собой наиболее значимую социальную группу здоровьесбережения населения на перспективу. В данном контексте особое место занимают студенты медицинских ВУЗов, которым отводится роль ведущего провайера идей ЗОЖ среди населения.

В соответствии с вышеизложенным проведено выборочное исследование по выявлению факторов риска развития НИЗ среди студентов медицинского университета. Методом анкетного анонимного опроса с помощью Google форм было охвачено 120 обучающихся в возрасте от 17 до 23 лет.

Результаты анкетирования показали, что сильную заинтересованность в информации о факторах риска здоровью и методах их преодоления проявляет 35,8 % опрошенных, около половины студентов характеризуется умеренной заинтересованностью и 14,7 % почти или совсем не заинтересованы в знаниях по рассматриваемому аспекту.

Одним из ведущих факторов риска НИЗ является физическая инертность или недостаточная физическая активность [1], особенно обострившаяся в условиях пандемии COVID-19, вызвавшей необходимость организации занятий по физической культуре в дистанционном формате. При этом 46,7 % респондентов указали на отсутствие дополнительных видов самостоятельной физической деятельности, 35,8 % – на их наличие, оставшиеся – на их не регулярную организацию. Из числа лиц, регулярно занимающихся физической деятельностью, 10 % имеет аэробную нагрузку высокой интенсивности (около 1,75-2,5 ч в неделю), 23 % – средней интенсивности (2,5-6 ч в неделю) и 20 % – сочетает физическую активность как средней, так и высокой интенсивности.

Интенсивность двигательной активности, измеренная с помощью шагомера, у 50,07 % респондентов составила 6000 и более шагов в день, у 33,28 % – в пределах 4000 шагов, у остальных – менее 2000, что указывает на наличие гиподинамии у половины студентов. Анализ взаимообусловленности между группой здоровья и количеством пройденных шагов в день выявил наличие прямой корреляционной связи средней степени ( $r=0,6$ ),  $p>0,05$ . При этом отмечается, что по мере усугубления состояния здоровья (с I по IV группы здоровья), увеличивается среднесуточное количество пройденных шагов, это свидетельствует о нарастании у студентов значимости сбережения здоровья по мере снижения его уровня.

Дефицит физической активности нарастет во всем мире, негативно сказываясь на состоянии здоровья населения. В следствие чего в настоящее время отмечается тенденция к росту патологии сердечно-сосудистой системы,

диабета и онкологических заболеваний, а также увеличивается доля регистрируемых аномальных симптомов, таких как повышенное кровяное давление, гипергликемия и избыточная масса тела.

Среди опрошенных студентов БГМУ у 55,0 % отмечается наличие той или иной патологии: 16,6% – заболевания ЖКТ (гастрит, язва желудка); 12,5 % – сердечно-сосудистые заболевания (артериальная гипертензия, нарушение ритма и проводимости); 9,9 % – нарушения углеводного и жирового обмена (сахарный диабет, гиперлипидемия, избыточная масса тела), 6,6 % – заболевания верхних дыхательных путей (бронхиальная астма, хронический тонзиллит и синусит); 35,8 % – нарушения витаминно-минерального обмена (кариес зубов, йододефицитные состояния); заболевания щитовидной железы (аутоиммунный тиреоидит, депрессия). Респонденты указали также на наличие у них следующей симптоматики: боли в области сердца (14,2 %), слабость и быстрая утомляемость (51,7 %), головная боль (39,2 %), похолодание верхних и нижних конечностей (32,5 %), одышку при ходьбе (32,5 %), частые перепады артериального давления (9,2 %), отечность к концу дня (5,0 %), тремор конечностей (0,8 %). При этом выявлен достаточно высокий уровень неспецифической резистентности организма студентов-медиков. Так, частота острой заболеваемости у преобладающего большинства из них (75,0 %) составила 1-2 раза в год, у 5,8 % – 3-4 раза, остальные – не болели вовсе; длительность одного случая заболевания, превышающая 25 дней, имела место лишь у 2,5 % студентов, что, возможно, обусловлено дистанцированием и применяемыми мерами общественной гигиены в условиях коронавирусной инфекции.

Из числа обследованных студентов преобладающее количество (55,83%) составили лица, имеющие функциональные нарушения или патологию тех или иных органов и систем. Как следствие, всего лишь 44,54 % относится к основной медицинской группе по физической культуре, 34,45 % – к подготовительной, 19,33 % и 1,68 % соответственно СМГ И ЛФК. Коэффициент ранговой корреляции Спирмена ( $r=1$ ) между группой здоровья студентов и группой по физической культуре указывает на корректность назначения медицинской группы по физическому воспитанию с учетом состояния здоровья обучающихся. В то же время, полученные данные свидетельствуют о наличии весомых факторов риска, недостаточном уровне физического и функционального состояния организма, а значит имеющих место неблагоприятных тенденциях в состоянии здоровья населения в целом.

Специалистами ВОЗ отмечается, что регулярная физическая активность в разы снижает риск развития сердечных заболеваний и инсульта, диабета 2 типа, гипертонии, рака толстой кишки и молочной железы, депрессии. Кроме этого, физическая активность имеет решающее значение для энергообмена и контроля веса [1]. При этом молодые люди в условиях прогрессивного развития различных платформ и программ по поддержанию здорового образа жизни имеют достаточное количество знаний, однако далеко не всегда используют их в повседневной жизни, что подтверждается и результатами настоящего исследования.

Следовательно, глобальные рекомендации по профилактике неинфекционных заболеваний, прежде всего, должны быть ориентированы на пропаганду физической активности среди населения, особенно среди молодого поколения, здоровьесформирующее поведение которого является залогом сохранения и укрепления здоровья общества на перспективу.

### **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ**

1. Физическая активность: Всемирная организация здравоохранения [Электронный ресурс] / World Health Organization. – Электрон. дан.: Европейское региональное бюро, 2020г. – Режим доступа к ресурсу: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity> (дата обращения: 05.03.2022).
3. Доклад о результатах работы ВОЗ: программный бюджет на 2018-2019 гг.: среднесрочный обзор: Всемирная организация здравоохранения [Электронный ресурс] / World Health Organization. – Электрон. дан.: Европейское региональное бюро, 2019г. – Режим доступа к ресурсу: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/328790> (дата обращения: 05.03.2022).

Научное издание

**АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ОБЩЕЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНО-  
ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В УЧЕБНЫХ  
ЗАВЕДЕНИЯХ СИЛОВЫХ СТРУКТУР**

Сборник материалов  
II Международной научно-практической конференции  
(14 апреля 2022 года)

Ответственный за выпуск: Е.А. Чумила  
Компьютерный набор и верстка: Е.А. Чумила

Подписано в печать 12.04.2022.  
Формат 60x84 1/16. Бумага офсетная.  
Гарнитура Таймс. Цифровая печать.  
Усл. печ. л. 9,06. Уч.-изд. л. 8,31.  
Тираж 8. Заказ 036-2022.

Издатель и полиграфическое исполнение:  
Государственное учреждение образования  
«Университет гражданской защиты  
Министерства по чрезвычайным ситуациям  
Республики Беларусь».  
Свидетельство о государственной регистрации издателя,  
изготовителя, распространителя печатных изданий  
№ 1/259 от 14.10.2016.  
Ул. Машиностроителей, 25, 220118, г. Минск.